

安丽 王海玲 主编

女性私人医生

详解威胁女性健康的十大杀手

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

女性私人医生：详解威胁女性健康的十大杀手 / 安丽，王海玲主编 . —北京：电子工业出版社，2015.4

ISBN 978-7-121-24693-7

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①安… ②王… Ⅲ. ①女性—保健—图解 Ⅳ. ① R173-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 256622 号

责任编辑：樊岚岚
特约编辑：董艳明
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编 100036
开　　本：720×1000　1/16　印张：13　字数：229 千字
版　　次：2015 年 4 月第 1 版
印　　次：2015 年 4 月第 1 次印刷
定　　价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序言
Preface

“林妹妹”陈晓旭死于乳腺癌，香港著名艺人梅艳芳死于宫颈癌，世界富豪龚如心死于卵巢癌，著名小品演员高秀敏死于心脏病……这些名人的患病死亡，使我们在感叹生命脆弱的同时，更加要警惕那些隐藏在幸福生活背后威胁女性健康的病魔杀手。

杀手一：乳腺疾病

在我国乳腺疾病已经跃居为女性第一高发病。据统计，我国有近2亿的女性受到乳腺疾病的困扰。更让人担忧的是，我国每年约有4万人死于乳腺癌，而且发病率在逐年升高、发病人群也有年轻化的倾向。

杀手二：宫颈癌

宫颈癌是全球女性疾病中仅次于乳腺癌的第二大恶性肿瘤。患病年龄跨度大，15 ~ 85岁均可发生，50岁左右为高发年龄。在我国宫颈癌每年约新增13.6万人，且近年来30 ~ 40岁患者有增多的趋势。

杀手三：子宫疾病

子宫疾病是女性常见的疾病之一。据统计，30岁以上的女性约有30%患子宫肌瘤，约有20%患功能性子宫出血。女性患有子宫疾病，不仅严重危害身心

健康，还可能导致不孕，从而影响家庭的稳定。

杀手四：卵巢癌

卵巢是女性重要的器官，具有排卵及分泌众多激素的功能。可以说，女性朋友的生育及女性魅力与卵巢有着密切关系。然而，卵巢也是易发肿瘤的部位，卵巢癌的发病率占女性恶性肿瘤的第三位，而病死率却位居第一。

杀手五：不孕症

在我国不孕症的发病率占育龄女性的8% ~ 17%，平均为10%左右。近年来，女性不孕症的发病率日趋增多。毫无疑问，不孕症是女性家庭幸福的头号杀手，其剥夺了女性成为母亲的权力。

杀手六：甲状腺疾病

目前，我国甲状腺疾病发病率逐年上升，而且女性的患病率远高于男性。以甲亢为例，我国女性的发病率为2%，是男性的4 ~ 6倍，这不能不引起女性朋友的重视。

……

这些疾病严重威胁着广大女性朋友的健康及生命。因此，我们必须了解它们、剖析它们、战胜它们。正因为此，我们特意编写了《女性私人医生——详解威胁女性健康的十大杀手》一书。

本书为女性朋友详细讲述了威胁健康的十大杀手，有乳腺疾病、宫颈癌、子宫疾病、卵巢癌、不孕症、甲状腺疾病、肠道疾病、贫血症、心脏疾病、肾脏疾病。对于每一种危害女性健康的疾病，我们不仅讲述了其征兆、信号及防治方法，还特别从饮食、运动等方面讲述远离这种疾病必须养成的健康生活方式。

本书在注意科学性、健康性的同时，更加突出实用性、可操作性。全书脉络清晰，语言简洁生动，内容全面。不仅根据具体内容穿插众多诊室案例，还专门配有相应精美漫画插图、食谱图片、运动图片，让女性朋友在轻松阅读的同时，愉悦身心、加深印象，在不知不觉间收获更多防治疾病的科学知识，收获健康、快乐、幸福的生活！



目录
Contents

第一篇　乳腺疾病，女性的锥心之痛

第一章　女人“挺好”的保养关键 / 13

每8个女性，就有一个会遇到乳腺癌 / 13

20、30、40，乳房保养的关键 / 17

第二章　原来，这都是乳房的求救信号 / 20

求救信号一：乳腺疼痛——小心乳腺炎 / 20

求救信号二：乳腺体增厚——小心乳腺增生 / 21

求救信号三：乳头及乳房皮肤改变——小心乳腺癌 / 22

第三章　这样做，乳房疾病远离你 / 23

好内衣让你做挺拔女人 / 23

5大好习惯让乳房疾病远离你 / 24

乳房常清洁，健康又美丽 / 25

第四章　调养乳房的健康饮食 / 26

乳房最喜欢的8种食物 / 26

为了乳房健康远离这些食物 / 28

8道乳房保健食谱 / 29

陈皮粥 / 黄豆海带汤 / 豆腐丝瓜汤 / 马齿苋炒鸡丝 / 海参虾肉汤 / 木瓜鲜奶汁 / 芫爆鱿鱼卷 / 海蜇膏



第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 34

乳房保养好运动 / 34

乳房调养的穴位 / 36

第二篇　宫颈癌，妇科极其隐蔽的肿瘤

第一章　女人宫颈的保养关键 / 37

宫颈癌，女人的第二大敌人 / 37

宫颈癌，女人之痛 / 38

宫颈癌，怎么来的 / 38

有关宫颈，你究竟了解多少 / 39

经期、孕期、性爱期的宫颈保护关键 / 40

第二章　原来，这都是宫颈的求救信号 / 42

求救信号一：阴道出血 / 42

求救信号二：白带异常 / 43

求救信号三：月经异常 / 44

第三章　这样做，宫颈疾病远离你 / 45

教你爱护宫颈4步法 / 45

好内裤，让你宫颈更有保障 / 47

预防宫颈癌，从现在开始 / 48

第四章　调养宫颈的健康饮食 / 49

预防宫颈癌，你需要补充它们 / 49

宫颈疾病的饮食调养原则 / 50

8道宫颈保健食谱 / 52

山药胡萝卜鸡汤 / 蛤蜊菠菜炒蛋 / 猕猴桃水果沙拉 / 淮杞炖乌鸡 / 黄豆玉米豆浆 / 黑豆大枣枸杞汤 / 核桃明珠 / 蚝油牛肉

第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 57

宫颈保养好运动 / 57

宫颈调养的穴位 / 59

第三篇　子宫疾病，最易忽视的疾病

第一章　女人子宫的保养关键 / 60

子宫，关系女性的一生幸福 / 60

女人一生5个时期，这样保养子宫 / 62

第二章　原来，这都是子宫的求救信号 / 63

求救信号一：疼痛 / 63

求救信号二：不正常出血 / 64

第三章　这样做，子宫疾病远离你 / 65

你一定要知道的子宫10大杀手 / 65

教你几招子宫保养秘诀 / 67

第四章　调养子宫的健康饮食 / 69

有益子宫的3类食物 / 69

8道子宫调养食谱 / 70

果仁粥 / 南瓜菠菜粥 / 香芹拌黄豆 / 奶汤鲜核桃仁 / 大枣桂圆粥 / 番茄生菜沙拉 / 番茄羊肉汤 / 双菇烧鸽蛋

第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 75

子宫保养好运动 / 75

子宫调养的穴位 / 77

第四篇　卵巢癌，越来越年轻化的女性疾病

第一章　女人卵巢的保养关键 / 78

卵巢——女人永葆青春的秘密 / 78

5个阶段的卵巢保养秘籍 / 80

第二章　原来，这都是卵巢的求救信号 / 82

求救信号一：卵巢出血 / 82

求救信号二：黄褐斑与暗疮 / 83

求救信号三：体型变化 / 84

第三章　这样做，卵巢疾病远离你 / 85

5个小妙招，让你拥有健康卵巢 / 85

怕卵巢早衰，请改掉这些坏习惯 / 87

第四章　调养卵巢的健康饮食 / 89

卵巢最喜欢的食材排行榜 / 89

卵巢保养的7大饮食准则 / 90

8道卵巢调养食谱 / 92

黑豆大枣粥 / 胡萝卜山药粥 / 腰果炒百合 / 燕麦红豆粥 / 胡萝卜山楂汁 / 葡萄苹果汁 / 鲫鱼豆腐汤 / 桂圆大枣花生汤





第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 97

卵巢保养好运动 / 97

卵巢调养的穴位 / 99

第五篇　不孕症，女性家庭幸福的头号杀手

第一章　女人不孕的保养关键 / 100

孩子，是女性一生的责任 / 100

第二章　原来，这些都是不孕症的求救信号 / 102

求救信号一：妇科疾病找上门 / 102

求救信号二：体重明显异常 / 103

求救信号三：内分泌长期失调 / 104

第三章　这样做，不孕症远离你 / 105

不孕症就是这么吃出来的 / 105

6个好方法，帮助你提升“孕气” / 107

第四章　调养不孕症的健康饮食 / 108

助孕食材大比拼 / 108

8道助孕调养食谱 / 110

烩三色墨鱼丸 / 黄豆排骨汤 / 口蘑烧鹌鹑 / 决明苁蓉茶 / 黑木耳炒猪肝 / 枸杞玉兰炒肉丝 / 当归炖蛋 / 女贞子桂圆瘦肉汤



第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 115

助孕好运动 / 115

不孕症调养的穴位 / 116

第六篇　甲状腺疾病，女性多发的常见病

第一章　甲状腺的保养关键 / 117

甲状腺，女性多发常见病 / 117

第二章　原来，这都是甲状腺的求救信号 / 119

求救信号一：甲状腺肿大 / 119

求救信号二：脸色苍白、眼睑及颊部虚肿 / 120

求救信号三：甲状腺疼痛 / 121

第三章　这样做，甲状腺疾病远离你 / 123

教你多方位预防甲状腺疾病 / 123

第四章　调养甲状腺疾病的健康饮食 / 124

应对甲亢，你要这样吃 / 124

应对甲减，你要这样吃 / 125

8道甲状腺调养食谱 / 126

香菇油菜汤 / 紫菜鸡蛋汤 / 黄豆小米粥 / 拌海蜇白菜 / 番茄炖牛肉 / 苹果燕麦粥 / 什锦荞麦卷 / 双果奶汁



第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 131

甲状腺保养好运动 / 131

甲状腺调养的穴位 / 133

第七篇　肠道疾病，最易混淆的常见病

第一章　女人肠道的保养关键 / 134

好肠道，才有好身体 / 134

第二章　原来，这都是肠道的求救信号 / 136

求救信号一：恶心、呕吐、拉肚子 / 136

求救信号二：食欲不振、老便秘 / 137

求救信号三：腹胀、腹痛、脸色差 / 138

第三章　这样做，肠道疾病远离你 / 139

6个好习惯，让你的肠道通通通 / 139

肠道不适，都是这些习惯惹的祸 / 140

第四章　调养肠道的健康饮食 / 142

调养肠道的8大好食材 / 142

8道肠道调养食谱 / 143

红薯烩玉米 / 黑木耳炒芹菜 / 金针菇拌黄瓜 / 西蓝花炒牛肉 / 生拌莴苣丝 / 芹菜拌香干 / 海带绿豆粥 / 燕麦玉米粥

第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 148

肠道保养好运动 / 148

肠道调养的穴位 / 150

第八篇　贫血症，稍不注意就出现的疾病

第一章　女人贫血的保养关键 / 151

好气血，才能健康美丽 / 151

你一定要了解的6类贫血 / 153

第二章　原来，这都是贫血的求救信号 / 154

求救信号一：神经系统有提示 / 154

求救信号二：皮肤表现有征兆 / 155

求救信号三：呼吸系统有困难 / 156

第三章　这样做，贫血远离你 / 157
气血差，原来这么来的 / 157
好气色就是这么养出来的 / 158

第四章　调养贫血的健康饮食 / 160
补气养血食材大搜索 / 160
8道贫血调养食谱 / 161
阿胶鸡蛋汤 / 阿胶牛肉汤 / 猪血豆腐菠菜汤 / 黑米大枣粥 / 大枣乌鸡汤 / 红糖小米粥 / 青蒜炒猪肝 / 黑芝麻山药羹

第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 167
贫血保养好运动 / 167
贫血调养的穴位 / 169

第九篇　心脏疾病，突如其来要提防

第一章　女人心脏的保养关键 / 170
好心脏，才能好健康 / 170

第二章　原来，这都是心脏的求救信号 / 172
求救信号一：胸闷、呼吸困难 / 172
求救信号二：手脚麻木有异常 / 173
求救信号三：皮肤有异脸色差 / 174

第三章　这样做，心脏疾病远离你 / 176
心脏疾病，日积月累惹的祸 / 176
8个好习惯，让你的心脏更健康 / 177

第四章　调养心脏的健康饮食 / 179
好“心”需要食来养 / 179
心脏疾病患者的饮食黑名单 / 180
8道心脏调养食谱 / 181
玉米粥 / 腰果莲子粥 / 山楂粥 / 菠菜拌海蜇皮 / 绿豆薏苡仁汤 / 土豆香浓汤 / 紫菜豆芽汤

第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 187
心脏保养好运动 / 187
心脏调养的穴位 / 188





第十篇　肾脏疾病，难发现，要小心

第一章　女人肾脏的保养关键 / 190

肾脏需要特别呵护 / 190

第二章　原来，这都是肾脏的求救信号 / 192

求救信号一：全身水肿 / 192

求救信号二：腰酸背痛 / 193

求救信号三：尿频、尿急、尿不尽 / 194

第三章　这样做，肾脏疾病远离你 / 195

保护肾脏必改的8个坏习惯 / 195

养肾护腰跟着学 / 197

第四章　调养肾脏的健康饮食 / 199

公认的养肾好帮手 / 199

8道肾脏调养食谱 / 200

红糖黑米粥 / 大枣木耳汤 / 芡实莲子粥 / 豆沙夹心糕 / 黄精粥 / 锁阳补肾粥 / 鹿茸蛋花汤 / 拔丝山药

第五章　这样做运动，气血通畅保健康 / 205

肾脏保养好运动 / 205

肾脏调养的穴位 / 207

第一篇　乳腺疾病，女性的锥心之痛

也许你还不了解，目前在我国乳腺癌的发病率位居女性恶性肿瘤的第一位，而在全球乳腺癌的发病率也在逐年上升，美国每8位女性中就有1位乳腺癌患者。这不是夸大其词，而是实实在在的数据证明，乳腺癌正逐渐成为二十一世纪女性健康的“杀手”。

第一章　女人“挺好”的保养关键

每 8 个女性，就有一个会遇到乳腺癌



门诊中有一位叫玲玲的患者，32岁，是位职场中的白领，工作能力强，但相对的工作压力也比较大。她常常感觉乳房不经意间会有些小疼痛，因为工作关系，她一直没太在意，以为是胸罩束缚所致。直到最近抚摸乳房时发现有肿块，能明显察觉到异物感，才匆匆忙忙赶来就医，希望能得到有效的诊断和治疗。

经过仔细检查发现，她其实已经是乳腺癌的中期，需及时进行手术治疗。其实，有许多女性也像玲玲这样，并不在意一开始的轻微肿胀和疼痛，等到发现自己已不能忍受乳房疼痛所带来的痛苦时，才会想起来“我是不是应该去找医生了”。往往这时为时已晚，有的甚至还会造成无法挽回的遗憾。如果玲玲早有乳房的自我保健意识，学会自我检查乳房健康，从开始的不适就能进行自我检查，到严重不适时及时就医治疗，也许她很快就能痊愈了。

不得不说，现在的生活习惯及健康理念导致越来越多的女性患上了乳腺癌，也许玲玲只是诸多都市女性白领中的一个代表，还有许许多多的女性白领也正在面临着同样的乳房健康问题。所以保护乳房，时不我待。



乳腺癌，女生的乳房大敌

你或许会疑惑，为什么现在医药科技这么发达了，而乳腺癌的患病率依旧居高不下呢？因为现代女性对于乳房健康的关注，可能远远比不上她对于一件新款内衣来得多。所以，现代女性缺乏对乳房健康的关注，无疑让乳腺癌有更高的患病概率。工作太忙碌，抽不出时间，医院就诊要排队等，各种各样的理由让现代女性拒绝去做乳房健康检查。殊不知，就因为这样乳腺癌已经悄悄地潜伏在你的身上了。

还要跟大家普及的是，乳腺癌不是等已经出现肿块或有明显的异物触摸感了，才开始去就医。据数据统计，有80%的乳腺癌患者是因为出现乳腺肿块才去做首次诊疗，这时多半已经晚了，也许还会造成终身遗憾。要知道，许多乳房类疾病的早期症状表现得并不明显，而乳腺癌就是其中一种，其早期往往不具备典型的症状和体征，不容易引起重视，通常需要通过体检或乳腺癌筛查才能发现。

定期筛查很重要，教你筛查四步法

第一步：每月自查

建议在每个月经期结束后的第5天进行自我检查。检查方法为手涂肥皂，用中指及食指的指腹以敲击的方式，顺时针地按压整个乳房及腋窝和锁骨窝，如有疼痛及明显不适感，请及时就医诊断。

提示：每月自查是必不可少的，但有些病患处于早期，乳腺癌的症状并不明显，自查方式未必能检查出来，所以不能完全依赖自我检查，建议做定期体检。

第二步：医生触诊

专业的医生通常都有足够的临床经验，以触摸的方式判断有无肿块，这相对于患者自检来说更为精确。通过简单的触摸，我们可以筛查出相当一部分的患者。

提示：其实，女性朋友每年都应该做一次全面的身体检查，而乳腺检查则是其中必不可少的项目。

第三步：B超检查

当怀疑患者的乳腺有肿块时，建议第一时间做B超检查，通过专业的设备来判断肿块的性质及具体位置。

提示：但这种检查对直径在1厘米以下的肿块识别能力较差，可能会忽略较小的肿块。

第四步：钼靶X线检查

这是目前为止初步判断乳腺癌最为准确的方法，这种检查可以得到清晰的图像，检查出一些手摸不出来的细小肿瘤萌芽，但相对来说费用会比B超检查高。

提示：建议40岁以上的女性，或有高危因素（如乳腺癌家族史等）的女性，每年定期做钼靶X线检查。

有关乳房，你究竟了解多少

女性乳房的发育过程

关爱女性乳房健康，从了解女性乳房发育开始。乳房发育是否正常不单单是女性朋友的健康问题，同时也会对女性朋友的气质有一定的影响。所以，了解乳房的发育过程就很有必要了。

女性乳房发育过程表

时期	年龄（岁）	阶段	乳房变化	护理原则
儿童期	1 ~ 9	未发育	这一时期的乳房处于未发育的状态	不能挤揉，任其自然发育
少女期	10 ~ 15	发育初期	10岁左右开始分泌卵巢激素，会刺激乳房，出现乳核，并慢慢增大，到15岁时基本成型，这时脂肪细胞含量较低，较有韧性	抓住机遇，帮助发育。一是常做扩胸运动，二是保证均衡营养

（续表）

时期	年龄（岁）	阶段	乳房变化	护理原则
成年期		月经期	经期前7 ~ 10天，乳房受雌激素影响开始增大，月经来潮后会慢慢恢复，经后7到8天恢复正常，中间可伴有乳房胀痛，属正常现象	经期前一周，远离辛辣刺激食物，尽量吃清淡高纤维食物，以免加剧经期乳房胀痛
		妊娠期	乳汁分泌多少的决定因素之一就是妊娠期乳腺的发育程度。这时腺体管腔扩大，乳晕颜色变深，乳房体积增大。正常乳房重约200克，妊娠末期乳房可重达400 ~ 800克	孕期6个月后进行乳房按摩。方法是用手托住乳房，自乳房底部开始向乳头方向按摩，同时可揉捏乳头以增加韧性
		哺乳期	产后2 ~ 3天内，在催乳素的作用下，会开始分泌乳汁，乳房迅速胀大而坚实。随着哺乳的进行，乳房会经历充盈、排空，再充盈、再排空的过程	产后乳汁容易淤积，从而造成乳腺小结，严重的会引起急性乳腺炎。建议哺乳前，揉捏或热敷乳房，有助于通乳。哺乳时让婴儿多吸不适的乳房，可以促进乳房疾病的好转
		中年期	卵巢分泌的激素开始减少，从而导致乳房逐渐萎缩，乳房组织增多，腺体减少，体积变小，即使体积增大也是脂肪在增加，还会逐渐下垂	乳房疾病高发期，应定期做专业检查。对于突然出现的异常感觉、乳房体积形态的改变、乳头溢液等情况，应立即就医

女性乳房健康的标准

女性乳房健康的标准可以从以下几项来评判，包括乳房形状、皮肤质地、乳头形状及乳房位置等。以下是女性乳房健康评分表，你可以参照这个表格自行测试，满分为100分，74分以上者为标准。

女性乳房健康评分表

名称	评分一	评分二	评分三	评分四	总分
乳房外观	正常10分	异常8分	凹陷皱褶 5分	异常并凹陷皱褶2分	
乳房位置	正常10分	过高8分	两侧不对称5分	过低2分	
皮肤质地	有弹性10分	较有弹性8分	尚有弹性5分	松弛2分	
乳房类型	半球型30分	圆锥形25分	圆盘型20分	下垂型10分	
乳头形状	正常10分	过小8分	下垂5分	内陷2分	
标准胸围	标准30分	差1厘米以内20分	差2厘米以内15分	差2厘米以上10分	

女性乳房分级知多少

要想了解女性乳房的分级，首先我们要来认识一个词“CUP”，即中文称之为“罩杯”，它是指女性胸围的大小。罩杯严格意义上来说，是指女性乳房上胸围和下胸围之差，我们可以用一个等式表示：

罩杯=上胸围−下胸围

注：上胸围是指正常站立时，经过乳头水平绕身体一圈的最大胸围值（乳房有下垂者，应当将乳房适当托高到正常位置测量）；下胸围是指正常站立时，齐乳房下边缘水平绕身体一圈的最小胸围值。

女性乳房分级表

罩杯尺寸	差值（厘米）	英文词语
AA	7.5	Airport
A	10	Barelythere
B	12.5	Cando
C	15	Damngood
D	17.5	Ecstasy
E	20	Fake
F	22.5	God

从F再往后的，可以依次类推，每升一级，往后推一个字母，差值再加2.5厘米即可。

胸罩上的标签所标注的尺寸如：74B，所表示的胸下围尺寸就是74厘米左右，字母B则表示上胸围和下胸围的差值大约为12.5厘米左右。

女性朋友可以测量自己的乳房尺寸，然后根据以上公式计算出自己需要的胸罩尺寸。比如测量出你的下胸围是78厘米，上胸围是88厘米，那么你大约应该选择78A的胸罩较为适宜。

20、30、40，乳房保养的关键

20岁——保护为主，保健为辅

女性的乳房发育大多是从十二三岁开始的，这时的卵巢开始分泌激素，从而刺激乳房发生变化，出现乳核，并使乳房慢慢增大。15岁时就会形成初步的形状，20岁时乳房依旧处于发育时期，这时更应注意对其进行保护。

正确穿戴胸罩或穿小背心

要使乳房发育好，应该从正确穿戴胸罩或穿小背心开始。刚刚开始发育的乳房还很脆弱，这时胸罩和小背心就能给它提供较好的保护。

衣服不宜过紧，宽松舒适为佳

很多年轻的女孩子认为，年轻正是展现身材的时候，所以很喜欢穿着各种

紧身衣服。殊不知，不仅是过紧或过小的内衣会给乳房造成直接伤害，紧身的外衣同样也不利于乳房健康，会对胸部肌肉造成压迫，从而造成血液循环不佳。



束胸——乳房疼痛的元凶

束胸对于乳房来说是致命的伤害，特别是发育期的乳房，会直接影响乳房以后的进一步发育。束胸不仅会压迫乳房，使血液循环不畅，还有可能使乳房血液淤滞从而引起疼痛。

好营养、勤锻炼，让你告别小乳房

20岁花一样的年纪，同时也是乳房发育的关键时期。这个阶段更应该注意膳食的营养均衡，多吃豆类和牛奶等有助于乳房发育的食品；同时还要加强体育锻炼，经常做扩胸运动及按摩胸部，这些都能更好地促进乳房发育。

30岁——预防下垂，调整身心

处于这一时期的女性，乳房外形一般会保持良好，而且富有弹性。但这一时期的女性也面临着人生中另外一件大事，那就是怀孕生宝宝，这将对乳房造成重大影响。所以，怀孕期间对乳房的保养必不可少。



怀孕前期，做好心理调适

怀孕对女人来说，不仅仅身体上会产生变化，心理上也会有不同的情绪表现，人们称之为“孕期综合征”。这时首先要调整好情绪，并且做好乳房逐渐变大的心理准备。

怀孕期间，首要预防下垂

怀孕中期，孕激素水平升高会进一步促进乳腺腺泡的生长，使得乳房逐渐变大，有可能会上升好几个罩杯。注意预防乳房下垂是这一时期的乳房保养关键，应及时更换不同型号的乳罩。一旦乳腺里

的韧带被过度抻拉导致组织断裂就会造成乳房下垂，因为韧带平时对乳房起着支撑的作用。此外，具有承托力的内衣对乳房下垂有一定的缓解作用。

哺乳期间，及时调整罩杯

很多女性朋友认为哺乳期的乳房要给孩子喂奶，不需要怎么保养。其实不然，因为在哺乳期间，乳房会随着乳汁的减少，部分组织开始慢慢萎缩，最终导致乳房下垂。这个时候，随着乳房的变化应及时调整合适的罩杯，穿戴合适的罩杯可以缓解乳房下垂，同时应配合一定的按摩。

40岁——预防癌症，美胸大战

40岁的女人，乳房的脂肪比例开始上升，日益下垂和松弛也成了不可抗的一部分，更可怕的是各种乳房疾病也悄悄找上门来。这个时期，预防癌症、抵抗下垂和松弛无疑成了美胸大战中的关键点。

定期检查，远离癌症

40岁以后，是女性乳房疾病和癌症高发的年龄段。作为女人，我们能做的其实很多，不要等到癌症都已经找上门来了，才突然发现当时怎么就没有去做体检呢？因此，首要是自我检查，其次是医院的定期检查，这些都能帮助你在第一时间筛查出这些疾病，及时进行预防和治疗。

保养之道你知多少

40岁之后的乳房里占更高比例的是脂肪，预防脂肪流失是乳房保养中一门必不可少的功课。现代技术很发达，针灸、按摩及各种秘制药膳等健康又安全的中医调理方法，既可以达到美胸目的，又对身体的伤害和负担达到最小。



体育锻炼必不可少

女性40岁了，还需要锻炼吗？很多女性都会有这样的念头，这也是许多女性朋友的借口。“世界上只有懒女人，没有丑女人！”这句话的真理同样可以在这里得到验证。慢跑、游泳、有氧运动、瑜伽都有益于乳房的保健，可以缓解你的乳房下垂。

第二章　原来，这都是乳房的求救信号

求救信号一：乳腺疼痛——小心乳腺炎

临床症状

用手可触摸到肿块，而且肿块生长迅速，用手抚摸其表面时明显感到凹凸不平，与周围正常组织没有明显的界线，且质地较为坚硬。通常乳腺剧烈疼痛，特别是一摸疼痛更甚，疼痛感异常剧烈和突出，基本为乳腺炎的临床表现。但与月经周期相关的疼痛，则一般是乳腺增生的表现。

病因探讨

★ 长时间驼背，压迫胸部组织，影响胸部的健康。

★ 长时间弯腰，增加腰椎的负担，阻碍血液循环，进而影响到胸肌发育。

★ 长时间抱臂加重胸部负担。

★ 长时间伏案，导致乳房因受到压迫而闷胀刺痛、胸背肌组织酸涩及其他难以名状的腋下不适等。

★ 长时间趴着睡觉，严重压迫胸部。

医生建议

上述几个是乳腺炎较为常见的诱发原因，广大女性朋友一定要注意，并及时提醒自己，应该遵循以下几点医生建议。

★ 保持良好的坐姿和站姿，不要弯腰驼背。

★ 改掉抱臂的坏习惯，常做伸展运动，多伸伸懒腰。

★ 不要长时间伏案工作，每隔1小时就起来走走、动动。

★ 侧身睡或平躺更有利于健康，睡觉也应经常更换姿势，不宜长时间保持一个姿势。



求救信号二：乳腺体增厚——小心乳腺增生

临床症状

单侧乳房出现胀痛、刺痛或肿块，疼痛严重者不能触碰，而且会影响日常生活及工作。乳房疼痛常以肿块处为主，向患侧腋窝、胸肋或肩背部放射，有患者则表现为乳头疼痛或痒。乳房疼痛常于经期前几天出现或加重，经期后缓解或消失，并会伴随着情绪变化而有所波动，乳腺体用手触摸，有明显的肿块及增厚感，这是乳腺增生的主要特点。

病因探讨

★ 内分泌失调所致。黄体素分泌减少、雌激素相对增多是乳腺增生发病的重要原因。

★ 情绪等精神因素的影响。精神紧张、情绪激动等不良精神因素容易导致乳腺增生，经常熬夜、睡眠不足等也会造成乳腺增生。

★ 人为因素或不良生活习惯。女性高龄不育、性生活失调、人工流产、夫妻不和、不哺乳等原因，造成乳腺不能有正常的、周期性的生理活动。

★ 饮食结构不合理。如高脂、高能量饮食导致脂肪摄入过多，饮酒和吸烟等不良生活习惯也会诱发乳腺增生。

★ 长期服用含雌激素的保健品、避孕药。人体长期过量摄入雌激素，将导致内分泌失调，也易引起乳腺增生。



医生建议

上述几个乳腺增生的诱发原因较为常见，建议广大女性要调整好自己的心态，并提醒自己，一定要记得遵照医生的以下建议。

★ 保持积极乐观的心态，学会通过阅读及做自己感兴趣的事来打发空闲时间。

★ 一定要合理膳食，荤素搭配，少吃多餐更有利于健康。

★ 要学会休息，保持充足的睡眠是必不可少的。

★要学会减压，将自己不高兴的事倾诉给别人，和别人一起分享你的心情。

★不要过度劳累，更不要给自己太大压力，留给自己缓冲的空间。

求救信号三：乳头及乳房皮肤改变——小心乳腺癌

临床症状

常见的乳头异常情况有：乳头溢液、乳头回缩、乳头疼痛等。在没有怀宝宝的情况下，乳头流出血液、浆液、脓液或是停止哺乳半年以上仍有乳汁流出，称为乳头溢液。乳头回缩则是由于肿瘤位于或接近乳头深部所致。乳头疼痛则由瘙痒、糜烂、破溃、结痂、脱屑等症状所致。乳房皮肤在乳腺癌初期会出现“酒窝征”，即一个个小凹陷，像小酒窝一样；在乳腺癌中期则会出现“橘皮样改变”，即出现许多小点状凹陷，像橘子皮一样；乳腺癌晚期则会出现“皮肤卫星结节”，皮肤形成散在分布的质硬结节，像卫星网络一般。

病因探讨

★女性内分泌失调，雌性激素分泌过多，容易导致乳腺癌。

★受不良生活习惯影响，使身体过度酸性化，导致身体机能下降，癌细胞入侵。

★工作和生活压力堆积，女性心理长期处于亚健康状态，容易导致乳腺癌。

★饮食习惯不健康所致，高盐、高脂肪及高蛋白的摄入，会导致乳腺癌发病率大大增加。

★遗传因素所致，家族患有乳腺癌疾病史的人比一般人患乳腺癌的概率高出3 ~ 5倍。

医生建议

乳房健康不容忽视，一旦发现乳头及乳房皮肤改变，则应及时就医诊治。为预防乳腺癌，女性应该遵循以下几点医生建议。

★重视检查，及早发现，及早治疗，治愈费用越低，治愈概率越高。

★选择植物性食物为主的膳食，多吃蔬菜、水果、谷类、豆类等。

★有乳腺癌家族史者，更要保持良好的生活习惯，放松心情，健康生活。

★要科学佩戴胸罩，为自己的乳房“减压”。坚决不佩戴无背带、卡紧胸部的胸罩。

★千万不可盲目补充雌激素，以免得不偿失。



第三章　这样做，乳房疾病远离你

好内衣让你做挺拔女人

内衣对于女性的健康不言而喻，许多女性朋友往往过多关注内衣的样式和束胸作用，却忽视了内衣最内在的意义。前不久，我接诊了一位叫婷婷的女孩，她是一个网站模特，常常需要穿着各种服装拍照，所以需要用内衣将自己胸部包裹出最漂亮的样子，殊不知时间一长竟患上了乳腺炎，她的就诊诉求是如何让自己的乳房恢复健康。我告诉她回去之后第一件事是换掉不适合自己的内衣，然后去内衣店根据自己的实际尺寸重新购买合适的内衣。那么，内衣究竟该怎么选呢？

根据胸型选择

胸　型	胸部特征	内衣选择
圆盘型	乳房底部不小，但隆起的高度不高	选择1/2罩杯或有插片的文胸，可增加胸部的丰满度
圆锥型	乳房底部不小，隆起较高，整体较为挺拔	选择3/4罩杯的文胸，能有效衬托乳房
纺锤型	乳房底部不大，隆起较高，会向前突出且稍有下垂，像纺锤形状	选择3/4罩杯或全罩杯，能更好地包裹乳房
外扩型	胸部向两侧扩散，较为不集中	选择中心比较集中的文胸，如5/8立体罩杯
轻微下垂型	乳房隆起但是有轻微下垂，下侧会碰到胸部	选择3/4罩杯，较宽的肩带设计，能有效托起乳房
严重下垂型	乳房下垂严重，呈倒挂金钟状，乳头直指地面	选择中心较窄的文胸

根据内衣材质选择

内衣材质	优　点	缺　点
真丝	触感和材质俱佳，不起静电，吸汗透气，垂坠感强	不易清洗，需用手轻柔搓洗或干洗；没有弹性，不能制作紧身塑形文胸
棉布	吸汗、透气、保暖性强、手感质朴、温和、穿着柔和、适体。因较强的透气性和吸湿性，夏季穿着更舒适	只能制成针织面料或与其他化学纤维交织混纺的织物，才可增加其弹性，保形性相对较差
彩色棉	彩色棉由于未受到染料、助剂的腐蚀，所以强力、韧度都比一般棉布好	几乎没有
麻类纤维	如亚麻、苎麻、大麻、黄麻等都具有天然的抗菌和抑菌功能，属天然的绿色环保纤维。具有一定的保健功能，舒适、透气、抑菌，还有抗紫外线和防静电的功能	柔软度不如棉布那么好，舒适度没有棉布高
纤织物	通常有锦纶、合成树脂、高弹纤维及莱卡。具有很强回弹力，使内衣的矫形性成为可能	吸湿性较差，夏天穿较不容易透气

5 大好习惯让乳房疾病远离你

保持良好的饮食习惯

多吃低脂高纤维的食物，多食用谷类（全麦）、蔬菜及豆类制品，远离快餐及高盐、高热量食品，如泡菜、各种腌制品及油炸食品。

换着姿势睡觉更健康

据研究证明，长期习惯一面侧身睡姿睡觉的女性更容易导致乳房不对称。

而更换姿势，拥有良好睡眠习惯，对于生理性的双侧乳房不对称具有一定的调整作用。

释放压力很有必要

女性心理压力过大，对乳房健康有极大的影响，最易引发乳腺导管乳头瘤，中医称之为“乳衄”，多发病于35 ~ 45岁的女性。所以，女性朋友及时释放压力很有必要。

养成良好的站姿和坐姿

养成良好的站、坐姿对于女性乳房健康极为重要。尤其是含胸对乳房的伤害最大，因为它压迫胸部组织的生长，容易导致乳房下垂及变形。建议女性朋友时刻保持端正的坐姿与站姿，做一个“抬头族”。

规律作息，乳房健康的重要保障

现代女性因各种压力导致作息时间十分紊乱。据数据显示，患上乳房疾病的女性大都有熬夜、通宵、不按时睡觉的坏习惯。这些不良作息习惯严重损害乳房健康，不仅影响机体新陈代谢和血液循环，严重的还会导致荷尔蒙混乱。

乳房常清洁，健康又美丽

乳房是女性身体的一个重要组成部分，更是哺乳的工具，因此做好乳房清洁工作很有必要。那么，该如何正确清洁乳房呢？

用力清洗要不得

乳房非常娇嫩，如果清洗时过于用力，则容易造成乳房损伤，很有可能损害到乳房的皮肤组织，导致乳房发炎及其他问题。所以，清洗乳房时动作一定要轻柔。

少用香皂类清洁物

香皂类清洁物多含有化学成分，长期使用会使乳房皮肤表面的角化层细胞增生，需要不断去除，从而损坏皮肤保护层，导致乳房表皮肿胀及局部干燥和黏结等问题。因此，建议少用这类清洁物品，即使要用也应该选择纯天然的较为适宜。

定期清洁很重要

乳房长时间不清洁容易滋生病菌，更容易导致乳房疾病。因为乳房上的皮

脂腺会分泌许多皮脂，而乳房的汗腺同样也会产生许多分泌物，容易使皮肤表面酸化，角质层也会软化，如果不及时清理，就容易滋生病菌。建议至少每天清洁一次为宜。

温水清洗更健康

温水不含任何化学物质，不会对乳房造成直接的刺激性伤害，能起到更好的清洁作用。重点是温水还能刺激乳房，加强乳房的新陈代谢和血液循环，有利乳房的组织发生变化，从而更加健美。清洁乳房时水温不宜过高，建议使用40℃左右的温水为佳。

教你给乳房洗洗澡

地点：选择有冷、暖水管喷头和浴缸的洗澡间。

注意事项：入浴前后各饮一杯水（250毫升），在有利于补充水分的同时可促进新陈代谢。

步骤：

★将水放入浴缸，并调至合适的温度。

★用棉纱手套擦洗全身，使全身发热。

★进入浴缸，用手自乳房内侧，沿着乳房下方画弧形般往外侧清洗乳房。

★接着用手轻轻摩擦乳头，并用水龙头活水清洗乳头上的分泌物。

★如果乳房过小，可用毛巾交替做冷敷和热敷。

★如果乳房过大，则用冷水冲浴。

★用淋浴头从乳房下部往上冲，用水的冲力环形地摩擦乳头周围，可预防和缓解下垂。

★将海藻切碎放入纱布袋中，揩擦乳房，可以促进局部血液循环，使皮肤光滑润泽并有弹性，防止胸部皮肤的衰老、松弛。

第四章　调养乳房的健康饮食

乳房最喜欢的 8 种食物

海藻类食物

研究发现，海藻类食物（如海带）有清热解毒、软坚散结的功效。此外，

海藻类食物还有缓解乳腺增生的作用，因其含有大量的碘元素，可促使卵巢滤泡黄体化，从而降低体内雌激素水平，使内分泌失调得到调整，最终消除乳腺增生的隐患。

豆类制品

经常食用大豆类食品对女性乳房健康大有益处。因为豆类食品中含有异黄酮，能降低女性体内的雌激素水平，从而减少乳房不适。因此，建议每天至少在一餐中食用豆类制品，如豆腐、豆浆等。

坚果类食物

坚果类食物含有大量的抗氧化剂，如含卵磷脂的花生，含丰富蛋白质的杏仁、核桃、芝麻等，都可起到抗癌的功效。食用坚果类食品还能增加人体对维生素E的摄入，而丰富的维生素E能让女性乳房更加富有弹性。

鱼类及海产品

如黄鱼、甲鱼、泥鳅、带鱼、章鱼、鱿鱼、海参、牡蛎、海带、海蒿子等，它们含有丰富的微量元素，可以起到保护乳腺、抑制癌细胞生长的作用。

新鲜蔬菜

每天摄入适量的蔬菜（如番茄、胡萝卜、菜花、南瓜、洋葱、芦笋、黄瓜、丝瓜、萝卜和一些绿叶蔬菜）是均衡膳食必不可少的，不仅有利于身体健康，还对养护乳房非常有益。

新鲜水果

水果中含有多种维生素，因此，多吃水果能保证女性摄入足量的维生素。食用葡萄、猕猴桃、柠檬、草莓、柑橘、无花果等，能让女性获得抗乳腺癌的物质。

谷类食物

如小麦（面粉）、玉米及一些杂粮是我们必不可少的主食，它们含有大量的可溶性和不可溶性纤维素。可溶性纤维素可帮助身体对脂肪、胆固醇和碳水化合物的新陈代谢，并降低胆固醇。不可溶性纤维素有助于消化系统的健康，并预防癌症。

食用菌类

食用菌类是天然的生物反应调节剂，如银耳、黑木耳、香菇、猴头菇、茯苓等能增强人体免疫能力，增强身体的抵抗力，有较强的防癌作用，对女性乳房健康有益。

为了乳房健康远离这些食物

酒精

许多女性认为喝红酒对身体有好处，有抗氧化作用，但是实际上过量饮酒会危害乳房健康。意大利米兰大学最新发表的研究显示，无论是哪一种酒，只要每天喝到3杯（1杯约等于250毫升）以上，女性患乳腺癌的风险都会增加30%。因此，爱喝酒的女人更容易患乳腺癌。如果大量饮酒，即便是红酒，也同样会增加雌激素的水平。乳腺是雌激素存在的旺盛部位，酒精及其代谢产物容易导致乳腺增生或突变。因此，建议女性不可任意饮酒，即使是红酒每天也不宜超过250毫升。

高盐类食品和快餐食品

盐和其他含钠元素量高的食物，会让女性体内保持更多的体液，增加乳房不适。因此，建议女性少吃罐头和较咸的熟食，多吃低盐食物。快餐食品往往含盐量较高，而且其中的油炸食物热量极高，会加速体内雌激素生成，从而加重乳腺增生，因此要尽量少吃。

咖啡

据哈佛大学近20年的随访发现，绝经后的女性，每天喝咖啡超过4杯，会增加6%罹患乳腺癌的风险。此外，有携带BRCA基因（一种直接与遗传性乳腺癌有关的基因）突变的女性，每天过量饮用咖啡（超过6杯），患乳癌风险将提高到69%。因此，建议女性少喝咖啡，每天不宜超过3杯（每杯250毫升），绝经后的女性更是要减少摄入，每天以不超过1杯为宜。



肉类

肉类含有较高热量及胆固醇，而胆固醇会刺激分泌更多的荷尔蒙，而大多数的乳房肿块与荷尔蒙分泌有关。所以，经常低脂饮食的女性，乳房出现问题的概率相对较小。建议，女性应在日常饮食中应适当控制含有大量荷尔蒙激素的肉类摄入。

8 道乳房保健食谱

陈皮粥



原料：陈皮20克，粳米100克

做法：

（1）陈皮洗净，切成末备用。

（2）粳米淘洗干净，放入锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火慢炖。

（3）粥将熟时，加入陈皮末，搅拌均匀，继续煮5分钟即可。

营养师推荐：

陈皮是理气健脾、调中化痰的佳品，具有疏肝解郁、行气止痛的功效。此粥制作简单，对乳房胀痛有一定的疗效。



黄豆海带汤

原料：海带200克，黄豆100克

调料：葱5克，盐少许

做法：

（1）黄豆洗净，放入清水中浸泡6小时，捞出沥水；海带洗净，切丝；葱洗净，切成葱花。

（2）锅中加适量清水，倒入泡好的黄豆，煮至熟烂。

（3）将海带丝和葱花放入锅中，继续煮至所有食材熟烂，加少许盐调味即可。

营养师推荐：

黄豆不仅含有丰富的高密度脂蛋白，还含有大豆异黄酮，能有效降低女性体内雌激素水平，从而减少乳房不适。海带不仅具有减肥功效，还能软坚散结、预防乳腺癌。



豆腐丝瓜汤

原料：豆腐、丝瓜各150克
调料：植物油、鸡精、盐各适量
做法：
（1）丝瓜去角边，刮掉瓜皮，清水洗净，滚刀切成厚块；豆腐洗净，一块豆腐切四等份。
（2）锅入油烧热，下丝瓜爆炒一会儿，加适量清水大火煮沸，放入豆腐块。
（3）待水再次沸腾，加入适量鸡精、盐调味，用小火稍煮即可。

营养师推荐：
豆腐不仅含有优质蛋白质，而且富含大豆异黄酮，能帮助女性朋友调节体内雌激素的水平，减少乳房不适。丝瓜是低糖、降脂的好食材，还有清热解毒、调理月经不调的功效。

马齿苋炒鸡丝

原料：马齿苋1把，鸡胸肉100克，蛋清1个
调料：葱末、姜末、植物油、香油、水淀粉、料酒、味精、盐各适量
做法：
（1）马齿苋洗净，沥水；鸡胸肉洗净、切丝，放入碗内，加盐、味精、料酒拌匀，再放入蛋清、水淀粉继续拌匀。
（2）锅入油烧热，放入鸡丝滑散，盛出沥油。
（3）锅入油烧热，下葱末、姜末炝锅，放马齿苋、料酒及少许清水，炒至断生，下鸡丝、盐、味精炒匀，再放水淀粉勾薄芡，最后淋香油即可。

营养师推荐：
马齿苋有“天然抗生素”的美誉，具有良好的散血消肿、消炎止痛的功效。



海参虾肉汤

原料：水发海参60克，虾仁50克
调料：姜丝10克，盐适量
做法：
（1）将发好的海参洗净、切丝，虾仁洗净、沥干水分。
（2）锅中加适量清水，大火煮沸，放入海参，改小火煮至九成熟。
（3）放入虾仁、姜丝同煮，直至海参、虾仁熟烂，放适量盐调味即可。

营养师推荐：
海参含胆固醇低，脂肪含量相对少，最重要的是海参中含有硫酸软骨素，能促进乳房发育，同时还能增强机体的免疫力。





木瓜鲜奶汁

原料：木瓜1个，牛奶2杯
做法：
（1）将鲜木瓜去皮去核，切成大块。
（2）将木瓜、牛奶一起放入榨汁机中，打成浓汁即可。

营养师推荐：
木瓜鲜奶汁是一道家常甜饮，主要食材是木瓜和牛奶，两者都是丰胸佳品，女性经常饮用可促进胸部的发育，达到丰胸效果。

芫爆鱿鱼卷

原料：鱿鱼（鲜）400克

调料：香菜50克，葱丝、姜丝、蒜片、植物油、香油、料酒、醋、胡椒粉、味精、盐各适量

做法：

（1）将鱿鱼洗净，剞上十字花刀，切成长方块，下入开水锅内略烫，成卷后捞出；香菜择洗干净，切段。

（2）将料酒、盐、胡椒粉、味精、香油、醋及少许水调成味汁。

（3）锅入油烧热，放入葱姜丝、蒜片爆香，下香菜、鱿鱼卷翻炒，加入味汁炒匀即可。

营养师推荐：

鱿鱼中富含蛋白质、多种人体必需氨基酸、大量牛磺酸及钙、铁、磷等矿物质，经常食用可保护乳腺、预防乳腺癌。



海蜇膏

原料：海蜇皮500克，大枣500克
调料：九制陈皮2包，红糖250克
做法：
（1）海蜇皮洗净、切碎，大枣洗净、去核。
（2）砂锅中加适量清水，放入海蜇皮、大枣与九制陈皮，小火将食材煮烂。
（3）放入红糖，搅拌均匀，用火将汁浓煎收膏。
（4）将做好的海蜇膏装瓶密封收藏，可每日用开水冲服2次，每次1汤匙即可。

营养师推荐：

此膏能疏肝理气，常食可有效缓解女性乳房胀痛的问题。不过，脾胃虚寒者不宜食用。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

乳房保养好运动

旋转手臂扩胸操

划着圈旋转手臂，并在此过程中扩展你的胸部，这不仅锻炼了肩部肌肉，而且有助于锻炼胸部肌肉，让你的乳房更健美。



动作1：自然站立，双脚稍稍分开，抬头、挺胸、目视前方，伸直手臂，双掌放在身后，掌心相对。

动作2：按逆时针方向，从后向前转动手臂。这一过程中，能充分感受到胸部也在做不同程度的扩展运动。

动作3：双手同时转动1圈、回复到起始动作为1组，每次进行8 ~ 10组。可逆时针、顺时针方向交替进行。

温馨提示：整个运动过程中，手臂始终伸直、不要弯曲。动作不要过快或过猛，宜缓缓进行。



塑造迷人曲线合十操

这套合十操非常简单，并且站着、坐着均可进行，有助于促进血液循环，集中、托高胸部，让你拥有迷人的胸部曲线。

动作1：自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手合十，手臂呈水平状放于胸前，手臂与

手掌呈垂直状态。

动作2：将手臂缓缓伸向头顶，再缓缓落回到胸前。注意保持直线运动。

动作3：回复到起始动作，手臂慢慢向左、右做平移运动。注意保持手臂与手掌垂直状态。

温馨提示：整个动作过程中，始终双手合十，保持直线运动，动作宜缓慢，可配合呼吸进行。

抬高胸线碰肘操

这套碰肘操，是公认的乳房保养好运动，能有效促进血液循环，锻炼胸部肌肉、抬高胸线。

动作1：自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手握拳，大臂与肩平行，小臂与大臂垂直。



❶

动作2：双手慢慢向胸部收拢，让两肘相碰。重复整套动作15 ~ 20次。



❷

温馨提示：做碰肘操时，可配合呼吸进行，如在两肘相碰的过程中吸气，在两肘分开的过程中呼气。

乳房调养的穴位

膻中穴

取穴方法：位于胸骨正中线上，与第4、5根肋骨交界的地方，两乳头正中间的位置。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩50 ~ 100次。

主要功效：胸闷不畅、胸部郁结时，按压此穴可起到一定的缓解作用。



膻中穴

乳根穴



乳根穴

取穴方法：胸部两侧，第五与第六肋骨之间左右距胸中线各10厘米外侧处。

按摩手法：以手指指面或指节向下按压，并做圈状按摩50 ~ 100次。

主要功效：常按乳根穴可有效保养乳房，还能改善腹胀胸痛、咳嗽气喘等症。

神封穴

取穴方法：胸口两侧，介于胸口正中与乳头之间，距胸中线各5厘米处。

按摩手法：以手指指面或指节向下按压，并做圈状按摩50 ~ 100次。

主要功效：常按神封穴可促进乳腺通畅，从而达到丰胸的效果。



神封穴

第二篇　宫颈癌，妇科极其隐蔽的肿瘤

宫颈癌作为女性的第二大癌症杀手，发病率仅次于乳腺癌。据有关数据统计，宫颈癌每年全球发病约45万人，在我国每年新增病例约13.6万人，不仅发病率高，同时极具隐蔽性，而且越来越年轻化，应该引起女性朋友的足够重视。

第一章　女人宫颈的保养关键

宫颈癌，女人的第二大敌人



梅子23岁，是一位开个体店的老板。第一次来就诊，记得她打扮得很时尚，穿着得体，但依然无法掩饰她苍白的面色。可以说她20多岁的年纪，却有着快30岁的脸色，这确实超乎我的想象，我寻思着在她的身上必定有不一样的经历和人生。

梅子告诉我，她已经是两个孩子的妈妈了，最大的孩子已经5岁，最小的孩子也已经3岁了。她之所以来就诊是因为她生完两个孩子之后，感觉整个身体像被掏空了一样。脸色越来越差，而且“月事”烦恼多，每个月不准时还是小事，常常痛得死去活来，那种痛无法形容，经量时多时少，小腹还会伴随着胀痛，白带有异味。听完梅子的叙述，我已经大概了解她的病情。从中医的角度来说，子宫受寒，才会出现这种经期特别严重的痛经现象；而从西医的角度来说，妇科有炎症，才会出现胀痛及白带异常现象。但这到底是怎么发生的呢？

按理说生完孩子之后的坐月子是非常好的身体调养时机。梅子已经是两个孩子的妈妈了，经过两次坐月子的调理，身体即使没有很好，也至少不会像现在这样看上去脸色很苍白。此外，梅子告诉我她月子都有好好坐的，而且应老人的要求，坐足了一个月。听到这里，我确实费解，很是纳闷。

只好从另一个的角度来问：“你结婚这么早，是不是很早就谈恋爱了？”梅子沉默片刻，有点不好意思地低声回答说：“我在跟我先生结婚之前，有谈过很多次恋爱，每次都以失败告

终，为此还去堕胎好几次，那时年轻不懂事，不懂得珍惜自己。”

我心中有了答案的同时也有些许感慨，年轻有时候真的是要付出代价的。因为梅子当年的不懂事，才会让自己受伤，让自己的宫颈受伤。



宫颈癌，女人之痛

根据世界卫生组织统计，在女性的各种恶性肿瘤中，宫颈癌的发病率位居第二，仅次于乳腺癌，因此也被称为“女人的第二大敌人”。所以说，女性保护好宫颈很重要。

其次，由于宫颈神经支配属于内脏神经系统，对于疼痛根本不敏感，简单来说就是宫颈自身并不会感觉到疼痛，一旦有宫颈炎症及其他不适时，没有办法通过疼痛来提醒女性朋友们“你该去看医生了”。女性自身也往往不能及时发现，容易忽视宫颈问题，从而使宫颈问题越来越严重，最终导致宫颈癌的发生。

宫颈癌，怎么来的

长时间久坐是病根

长时间坐着容易导致女性盆腔充血，从而使宫颈血液出现不畅通。此外，长时间久坐，阴部无法通风透气，容易发生感染，导致宫颈炎、宫颈糜烂、宫

颈肥大、宫颈息肉等宫颈疾病，如不及时治疗，就很容易导致宫颈癌。

长期使用卫生护垫

卫生护垫用久了会使阴部透气不良，从而导致宫颈感染。要知道宫颈癌就是从这些小疾病开始的。即使经期使用时也应及时更换，注意卫生。

过早过性生活

据有关研究发现，性生活过早（指18岁前）的女性，其宫颈癌的发病率较18岁以后开始性生活的要高出4倍。

小心病菌感染

宫颈癌最初的表现症状多半是由宫颈疾病开始的，如宫颈糜烂、宫颈炎等，而细菌感染则是导致宫颈类疾病频发的重要原因之一。因此，请务必保持阴部清洁，尤其要勤换内裤。必要时内裤应该用热水浸泡消毒之后，再进行手工清洗，并晾晒于通风透气、有阳光的地方。

长期不运动

有研究表明，长期不运动的女性极易罹患宫颈癌，其患病概率将高出一般女性3 ~ 5倍。这是因为长期保持一个姿势而不运动，体内的毒素就会堆积在宫颈或阴道中，无法及时排出，从而容易引起癌变。

与另一半相关

如果女性的另外一半患有包皮过长、包茎、阴茎癌或前列腺癌等疾病，那么其罹患宫颈癌的风险也相对较高。

有关宫颈，你究竟了解多少

宫颈在哪里

宫颈俗称“子宫颈”，属于子宫的一部分，是女性生殖系统中重要组织器官之一。子宫颈位于子宫的下方，它就像一根长2.5 ~ 3厘米圆锥形的管子，上面连接着子宫体，下面连接着阴道，具体所在位置就是阴道再往里面约一个中指的长度。

宫颈是什么样的

宫颈分为两个部分，一个是连接阴道的部分称为宫颈阴道部，另外一个是在阴道以上的部分称为阴道上部。宫颈是一个前后略扁的长梭形管腔，与子宫

腔相连的是阴道内口，而下端的宫颈外口则与阴道相连。

未生育的女性宫颈外口是呈圆形的，而经过阴道分娩生育过的女性其宫颈外口会呈横列型。宫颈大小与宫体比例会随年龄及内分泌状态等的变化而变化。

宫颈，是孕育宝贝的地方

子宫是女性孕育胚胎和胎儿生长的地方，是重要的生殖器官，而宫颈则是子宫的重要组成部分，它是子宫的开口，对于完成生殖及生育过程起到重要的作用。

精子找到卵子的必经之路

宫颈可分泌黏液，随着经期变化及雌激素的作用，宫颈黏液会变得很稀薄，更有利于精子穿过。

精子的贮藏站

宫颈的形状像一根管子，它的内壁有很多隐窝与裂隙，可供精子暂时存贮1 ~ 2周，等获得能量，再进入子宫。

保证胎儿安全健康成长

怀孕之后的子宫会不断增大，但宫颈却会保持关闭状态，从而保证胎儿在子宫内安全健康生长，直到足月分娩。

胎儿分娩的必经之路

分娩期的宫颈会逐渐变软和开始扩张，子宫口开大，由0.5厘米开大至10厘米，为胎儿顺利分娩打开第一道大门。

宫颈关乎“性福”生活

宫颈也是性敏感的器官之一，与女性的“性福”生活密切相关。

经期、孕期、性爱期的宫颈保护关键

宫颈作为子宫的一部分，经期时，经血需要通过宫颈来排出；受孕时，精子需要通过宫颈来进入子宫；分娩时，宫颈会从0.5厘米扩大到10厘米，让胎儿顺利通过；性爱时，通过对宫颈的刺激从而达到高潮。那么，如何在这些特殊的时期做好对宫颈的保护呢？

经期，避免经血淤积

月经期时，经血如果不能及时排出，则会淤积在宫颈里面，从而增加宫颈患病的风险。所以，经期的时候要注意：首先，不吃生冷食物，因为生冷食物刺激会导致血液不畅，不利经血排出。其次，要适当运动，如散步走路、伸展身体等有助于血液循环，帮助经血排出。

孕期，注意休息调养

怀孕对于女性的宫颈来说影响很大，宫颈黏膜充血、组织水肿以及激素作用都易使宫颈发生糜烂。分娩时则会使大部分宫颈形成横裂，导致宫颈更容易受到感染。所以怀孕期间更应该注意静养休息，加之适当温和的运动、合理的膳食更有助于保护宫颈。

性爱期，避免强烈撞击

宫颈在性爱时容易受到摩擦及冲撞。如果用力过猛导致的强烈撞击，则易导致宫颈出现物理性的损伤，加之微生物的感染，以及呈碱性的精液对女性阴道酸碱环境造成的影响，会加大对宫颈的损害。



第二章　原来，这都是宫颈的求救信号

求救信号一：阴道出血

临床症状

阴道出血是宫颈异常的重要信号，出血量则根据病灶大小，以及侵及间质内血管的情况而定。宫颈癌的早期出血量少，晚期则容易大量出血，一旦较大血管遭到侵袭还可能引起致命性大出血。而在年轻女性则表现为经期延长，周期缩短，经量增多等，与绝经女性的不规则阴道出血皆可视为是宫颈病变的重要信号。

病因探讨

★ 如果是月经量增多性的出血，如经期延长但周期正常，则有可能是子宫肌瘤、子宫腺肌症，上避孕环者也有可能出现经血过多现象。

★ 长期持续性的阴道出血，极有可能是宫颈癌及子宫内膜癌等疾病。

★ 如果是性交后出血，多为宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈癌或黏膜下肌瘤所致。

★ 绝经女性的不规则阴道出血，则诊断为宫颈癌的概率极高。



医生建议

阴道出血是生殖器官出现疾病的重要信号，有可能是生理性的，也可能是病理性的，所以一定要引起足够的重视。阴道出血不仅仅是疾病的表现，而且会损害身体健康。所以，一旦发现阴道出血，你应该采取以下做法。

★如果是少量出血，首先要卧床休息，一定不能多走动，避免出血加剧。

★如果是面色苍白、出虚汗者，要把头放低、脚抬高，适当喝点淡盐水。

★一定要注意保暖，不能着凉，但也不宜过热。

★可以适当吃些镇静药、止血药。

★出血严重者，可把冷水袋或冰袋放在下腹进行冷敷止血，注意时间不宜过长。

★感到恶心时，把脸偏向一侧，防止呕吐物引起窒息。

★等病情稳定后，应该及时去医院就医。

求救信号二：白带异常

临床症状

正常白带是较稀的液体，呈无色透明状，量少无气味，只在排卵期会有流出的感觉。如果流量增多，呈块状、豆腐渣状、酸奶状，伴随着鱼腥味或腥臭味，颜色出现鲜红色、咖啡色等，都是白带异常的反应，那就意味着你的宫颈可能出现了问题，应该及时就诊。

病因探讨

★白带呈黄色或黄绿色，黏液呈泡沫状并伴有臭味，同时出现外阴瘙痒，有可能是慢性宫颈炎。

★白带中混有血液，一定要警惕宫颈癌，但宫颈息肉和宫颈糜烂也有可能导致血性白带。



★在持续阴道出血后，出现大量脓性恶臭白带，极有可能是晚期宫颈癌。

★出现排尿障碍并伴随着白带增多，白带呈黄色脓性，可能是宫颈炎所致。

医生建议

以上几个是较为常见的宫颈疾病所致的白带异常现象，要预防白带异常，保护好自己的宫颈，建议女性朋友们应该遵循以下几点。

★定期检查。即使没有不适也要定期检查，每年一次全面的妇科检查必不可少。

★及时就医。白带异常无小事，它是你生殖器官出现问题的重要求救信号。

★不可乱用药。一定要在医生指导下用药，否则就可能使病情加重。

★少穿紧身裤。没有必要不要穿，尽量选择棉质内裤。

★少用卫生护垫。常用卫生护垫更容易滋生细菌。

★增强免疫力。如此才能保持健康体魄。

求救信号三：月经异常

临床症状

正常的经期天数在3 ~ 7天，经量在50 ~ 80毫升，周期为28 ~ 30天，提前或延迟一周属于正常现象。如果出现不规律的出血、经量增多或减少，甚至停经，以及经期时间过长或缩短，都应该引起重视。

病因探讨

★经期不正常多半是子宫及其附件出了问题，而由宫颈所引起的最明显的表现则是宫颈囊肿。

★一般情况下宫颈炎是极少引起月经不调的，但是不排除宫颈炎症所引起的其他疾病所致者。

★经期异常与宫颈有关的其他原因则在于宫颈糜烂、宫颈肌瘤等，这些疾病会使内分泌失调，或者说两者相互影响，从而导致月经不调。

医生建议

宫颈囊肿会出现阴道分泌物增多，呈黏液脓性，以及出现经间期出血、夫妻生活后出血等症状。而宫颈肌瘤则有可能直接导致月经不调。所以建议在出现月经异常的时候，你应该采取以下做法。

★检查自身生活习惯，摒弃不良习惯，远离冰冷食物。

★建议通过食疗以及改变习惯的方式进行调整更为健康和安全。

★ 如果采用以上方法没有得到很好的改善，那么请及时就医。

★ 定期去医院检查，尤其是妇科检查，每年一次必不可少。



第三章　这样做，宫颈疾病远离你

教你爱护宫颈 4 步法

子宫是女性特有的生殖器官之一，是孕育宝贝的地方，同时也是妇科疾病的多发区。而宫颈却是保护子宫的重要屏障，是防止病原体入侵的重要防线，所以保护宫颈十分必要。

第一步　发现症状　明确危害

宫颈癌一般都是从宫颈疾病开始的，如宫颈炎和宫颈糜烂等。而宫颈疾病所导致的月经不调，也会影响正常的排卵，从而影响受孕。所以当你发现自己有白带增多、腰部疼痛、盆腔坠胀、经期不调、宫颈糜烂等症状时，则应该提

高警惕，及时进行检查。

第二步　注意细节　远离感染

预防宫颈疾病，首先，每年至少要进行一次定期妇科检查，如宫颈涂片检查可以帮助你及时筛查和排除宫颈疾病。其次，经期和产后严禁性生活，避免细菌乘虚而入，危害宫颈健康。再者，妇科手术要去正规医院找有经验的医生，避免医源性的感染和损伤。

第三步　定期检查　排除危险

宫颈炎等宫颈疾病如果是因为分娩、流产以及宫腔手术损伤或上行感染所导致的，通常会表现为分泌物增多、发黄、性生活出血以及腰骶疼痛等，但是这并不是宫颈癌所致。此时就需要进行定期的妇科检查，及时排查宫颈癌的可能了，争取做到早发现、早诊断、早治疗、早康复。

第四步　细心呵护　对症治疗

如果确诊为宫颈疾病，则需要细心的呵护，并且进行对症治疗。以宫颈糜烂为例，轻微宫颈糜烂，如果没有任何不适的话，是不需要进行药物治疗的，只需要改善自己的卫生习惯，坚持每天用温水清洗外阴，避免经期性生活即可。轻度的宫颈糜烂，症状较轻者可用栓剂保守治疗，或采取激光、冷冻、微波等局部治疗。中度或重度的宫颈糜烂，则需考虑采用数码LEEP刀等微创手术治疗。



好内裤，让你宫颈更有保障

对于女人来说，选择一件好的内衣非常重要，殊不知选择一条好的内裤也同样的重要。内裤穿不好，不仅身材大走样，而且各种妇科疾病也会随之而来。为了你的美丽长腿，更为了你的宫颈健康，请认真学习以下几个关于内裤注意事项吧！

选内裤不能凭喜好

选内裤不能凭喜好，因为健康更重要。许多美眉容易被漂亮的设计以及可爱的外观所吸引，往往忽略内裤的舒适度以及材质。购买内裤时要先选择好的面料材质，以舒适透气为佳；同时应该用双手把内裤撑开，看看前后弧度是否符合自己的身材。

“丁字裤”要少穿

因为丁字裤在设计上采用大胆的线条，仅用极少的布料包裹阴部，正是这种特殊的设计，容易让内裤与阴部皮肤摩擦，从而造成过敏与感染。所以建议“丁字裤”应尽可能少穿，即使穿的话也不宜时间过长。

内裤最多穿半年

经有关研究表明，内裤的健康寿命最多只有半年，建议在三个月左右更换最好。内裤穿半年之后，它通常已经累积了许多肉眼看不到的细菌。所以说，勤换内裤还是很有必要的。

选内裤需要技巧，同样，洗内裤也需要注意细节，下面就给你介绍几个内裤清洗的小常识。

- ★ 当天换当天洗。因为内裤如果不及时清洗，内裤上的分泌物就会继续滋生细菌，时间一久更不容易清洗干净。
- ★ 一定要洗干净。内裤在揉搓完之后，一定要用流动水充分清洗，彻底洗掉泡沫，如果不及时清洗干净的话，使内裤发硬更不利于健康。
- ★ 内裤揉搓要充分，最少3 ~ 5分钟。专家认为，妇科常见的两大病菌——霉菌与滴虫都能被皂液的碱性环境杀灭。
- ★ 不能和袜子一起洗，这是因为脚上会滋生霉菌等多种病菌，一起混洗霉菌就可能被沾染到内裤上。

★ 太阳晒干更健康。阳光中的紫外线可以杀灭内裤上的病菌，对健康非常有益。

★ 炎症期，开水烫洗内裤可杀菌。专家建议，对于患有霉菌或滴虫性阴道炎的女性，要穿棉质内裤。洗净后，放在开水中烫或者直接煮，更能彻底清除病菌。

预防宫颈癌，从现在开始

内裤就要选透气的

霉菌最喜欢在温暖潮湿的环境里生存和繁殖，而各种丁字裤和紧身裤就为它们提供了温床。为了健康，内裤就要选透气的，这样能降低患上宫颈癌的概率。

洗液要慎用

长期使用洗液过度清洗阴道，会破坏阴道的酸碱平衡，从而进一步破坏阴道的自净功能。一旦阴道自净功能不起作用，更容易导致细菌入侵，宫颈就将是下个受害的部位。建议平常使用温水清洗即可，如果一定要使用洗液，最好提前咨询医生。

爱爱也要讲卫生

性爱也是导致宫颈感染的一个重要的不确定因素。因为男性的包皮垢是具有致癌作用的，而精子对阴道也有一定的刺激作用，最重要的是细菌的带入对于宫颈的影响尤为重大。所以要想宫颈健康，那么请你的另一半洗干净了再享受吧，另外使用避孕套也是一个不错的方法。

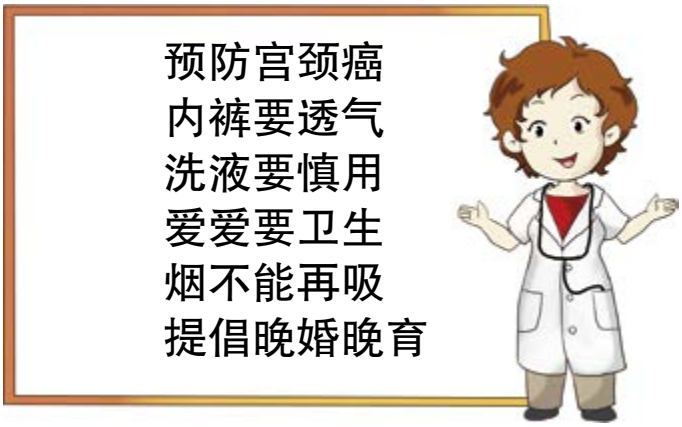
烟不能再吸了

据有关机构研究统计，吸烟女性比不吸烟女性患宫颈癌的概率要高出2倍。有吸烟习惯的广大女性朋友们，不妨去请牙医帮忙将自己因吸烟导致发黄的牙齿漂白，然后在每次照镜子的时候，都可以劝告自己戒烟。

提倡晚婚晚育

根据调查研究报告，结婚年龄小于20岁者宫颈癌的患病率为158.78/10万，年龄大于26岁者为22.45/10万，两者相差7倍。而初次性交年龄在18岁以下者，

宫颈癌的发病率比18岁以上者高出4倍。所以提倡晚婚晚育能有效降低宫颈癌的患病风险。



第四章　调养宫颈的健康饮食

预防宫颈癌，你需要补充它们

β－胡萝卜素，增强自我保护能力

据科学研究发现，β－胡萝卜素摄入量低为宫颈癌危险因素。所以，建议女性朋友在生活中多吃一些富含β－胡萝卜素的食物。

	β - 胡萝卜素的含量（毫克 / 100 克）
甜薯（红心）	5. 11
胡萝卜（黄）	4. 05
胡萝卜（红）	2. 11
菠菜	3. 87
韭菜	3. 49
青菜	3. 20
空心菜	2. 14

维生素C，增强抗癌能力

有关资料调查表明，维生素C摄入量增加时，患宫颈癌危险降低。所以，建议女性朋友要补充足够的维生素C。富含维生素C的食物如下。

食　物	维生素 C 的含量（毫克 / 100 克）
刺梨	2500
滇橄榄	1800
猕猴桃	420
沙棘	204
鲜枣	380

微量元素锌和硒，提高身体免疫力

人体内的微量元素锌和硒可以提高机体的免疫功能，所以预防宫颈癌就要充分补充微量元素锌和硒。富含锌元素的食材如瘦肉、鸡蛋、花生米、核桃仁、芝麻、松子仁、葵花子等。富含硒元素的食物有水产品（如大红虾、龙虾、虎爪鱼、金枪鱼）、蔬菜（如金花菜、荠菜、大蒜、蘑菇）。应在日常生活中注意摄入足够的锌元素和硒元素。

豆类及其制品，防止癌细胞侵犯

多吃豆类及豆制品，可以很好补充体内的植物性雌激素，植物性雌激素内含的异黄酮素、木质素都被科学家证实为有抗氧化的作用，同时还可以抑制宫颈癌腺和鳞状表皮细胞癌的生长，抑制细胞分裂从而达到阻止细胞侵犯和转移的目的。豆制品主要包括豆腐、豆浆、豆干，而蔬菜中的毛豆、甜豆以及黄豆都是极好的食材。

宫颈疾病的饮食调养原则

清淡为宜，远离辛辣食物

宫颈疾病从中医角度来说多由气血瘀滞，痰湿凝聚，毒热蕴结而致。所以饮食方面一定要遵循清淡有营养的原则，辛辣食物千万不能沾。辛辣食物会加

重盆腔充血、炎症，或造成子宫肌肉过度收缩，而使症状加重。如辣椒、胡椒、大蒜、葱、姜、韭菜、鸡汤、榴莲，桂圆、大枣、阿胶、蜂王浆等热性、凝血性和含激素成分的食品也要少吃。

清热利湿为宜，远离寒凉食物

宫颈疾病患者多伴带下多而且黏稠，有时甚至带有臭味，所以应当多吃清热利湿的食物（如西瓜、薏苡仁、赤小豆、荸荠、莲藕、菠菜等），其都能够帮助缓解白带异常的情况。但是一定要远离寒凉食物，忌食生冷瓜果、冷食或坚硬难消化的食物（如螃蟹、田螺、河蚌等），这些均会加剧病情，也会使得子宫受寒，不利于身体健康。

烹饪以蒸煮为佳，远离油煎炸烤食物

从健康营养的角度来说，蒸煮的烹饪方式更有利于保持食物原本的味道，减少营养流失的同时也能减少致癌物质的摄入。而油煎炸烤食物等容易生湿、生痰、燥热以及导致出血，所以建议女性朋友可以适当调整自己的烹饪方式，同时尽量少吃油煎炸烤的食物。

适当补气补血，远离发物

当阴道出血多时，应服用些补血、止血、抗癌的食品，如藕、薏苡仁、山楂、黑木耳、乌梅等。当白带多、呈水样时，宜食用滋补的食品，如甲鱼、鸽蛋、鸡肉等。像羊肉、虾、蟹、鳗鱼、咸鱼、黑鱼等发物则一定不能食用。通过食物进行调理，不仅健康而且更安全，对身体的伤害最小。

补充蛋白，限制脂肪

患有宫颈疾病的患者应选用高蛋白、高热量的食品，如牛奶、鸡蛋、牛肉、甲鱼、赤小豆、绿豆、鲜藕、菠菜、冬瓜、苹果等，尤其是体虚无力，气血两亏者，补充蛋白能有效增强机体抗病菌的能力。但是脂肪摄入量是要被限制的，过多的脂肪只会给身体带来负担，对于调养疾病没有任何的好处。

8道宫颈保健食谱

山药胡萝卜鸡汤

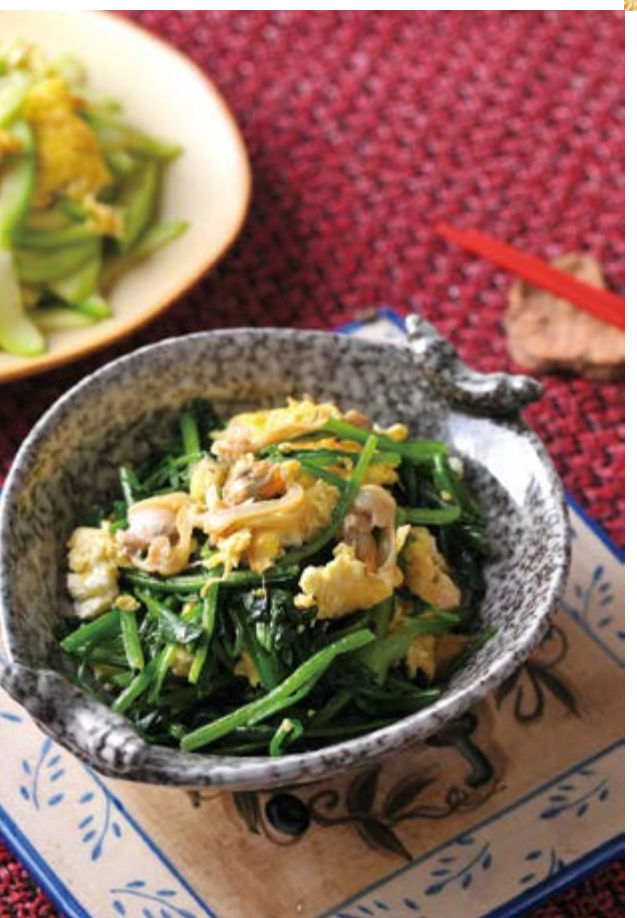


原料：鸡肉400克，山药、胡萝卜各100克
调料：葱丝、料酒、盐、香菜各适量
做法：

（1）鸡肉洗净、切块，放入沸水中汆透后捞出。
（2）山药、胡萝卜分别去皮、洗净，切成块。
（3）汤煲中加适量清水，放入鸡块、山药块、胡萝卜块大火煮沸，烹入料酒，改小火煲1个小时，加盐调味，以葱丝、香菜段点缀即可。

营养师推荐：

胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素，有助于增强免疫、降低患宫颈癌的风险。胡萝卜与鸡肉、山药搭配煲汤，不仅营养丰富，而且对月经不调、贫血、宫颈疾病等有良好的防治作用。



蛤蜊菠菜炒蛋

原料：蛤蜊肉200克，菠菜、鸡蛋各150克
调料：葱花、植物油、胡椒粉、盐各适量
做法：

（1）将菠菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出切段；蛤蜊洗净，煮熟捞出，留汤备用。
（2）鸡蛋打散制成蛋液，加葱花、蛤蜊汤和适量胡椒粉、盐搅拌均匀。
（3）锅入油烧热，倒入蛋液炒至八成熟，倒入菠菜翻炒，将蛤蜊肉倒入锅中，翻炒至熟，加少许盐调味即可。

营养师推荐：

菠菜含有丰富的β-胡萝卜素，能有效降低患宫颈癌的风险。鸡蛋可补充蛋白质，有效增强抗病菌能力。蛤蜊肉营养丰富，且能清热利湿。

猕猴桃水果沙拉

原料：苹果、猕猴桃各1个，菠萝1/4个，樱桃3个

调料：沙拉酱30克，蜂蜜15克，盐适量

做法：

（1）苹果洗净，去皮，切成小块；猕猴桃去皮，切片；樱桃洗净。

（2）菠萝去皮，切块，放淡盐水中浸泡15分钟，捞出切丁。

（3）将所有水果放入碗中，用蜂蜜、沙拉酱拌匀即可。

营养师推荐：

苹果中含有的黄酮类物质可防癌。猕猴桃富含氨基酸、蛋白质，对于防治宫颈疾病有很好的作用。樱桃具有很好的解毒功能。这款水果沙拉，是保养宫颈的好选择。





淮杞炖乌鸡

原料：乌鸡1只，山药50克，大枣8粒，枸杞子10克

调料：葱段、姜片、料酒、盐、胡椒粉各适量

做法：

（1）乌鸡处理干净，切块，放入沸水锅中稍煮，捞出控水；山药去皮、洗净，切成块；大枣、枸杞子分别洗净。

（2）砂锅中加适量清水，放入乌鸡、大枣、枸杞子、葱段、姜片、料酒，大火煮沸。

（3）改小火炖至乌鸡肉七成熟，放入山药，至所有食材熟烂，加适量盐、胡椒粉调味即可（可用香菜段装饰）。

营养师推荐：

这款汤富含多种人体必需氨基酸、维生素及矿物质，可有效提高人体免疫力，有滋补肝肾、益气养血、调经活血的功效。

黄豆玉米豆浆

原料：干黄豆、干玉米粒各40克

调料：白糖适量

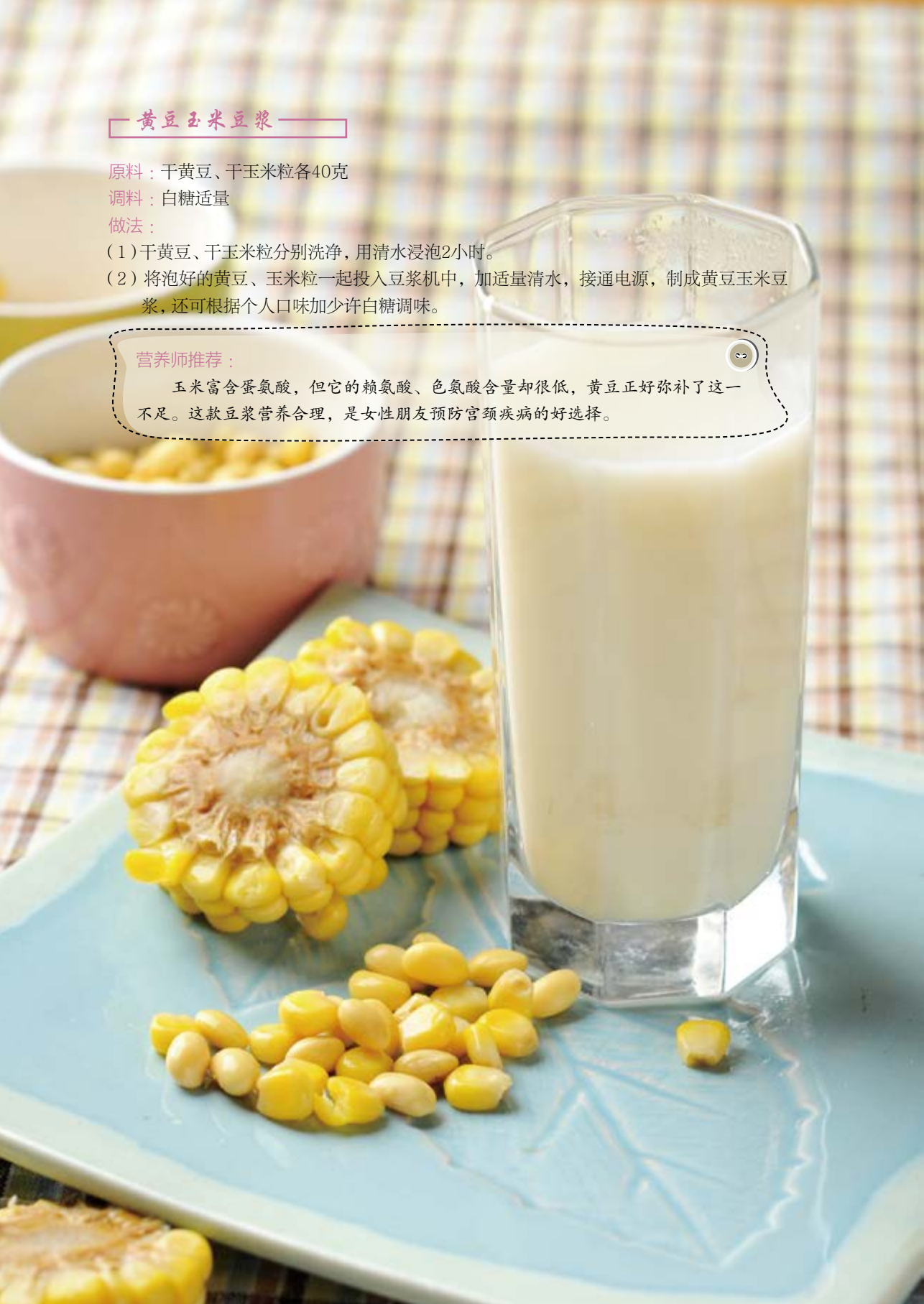
做法：

（1）干黄豆、干玉米粒分别洗净，用清水浸泡2小时。

（2）将泡好的黄豆、玉米粒一起投入豆浆机中，加适量清水，接通电源，制成黄豆玉米豆浆，还可根据个人口味加少许白糖调味。

营养师推荐：

玉米富含蛋氨酸，但它的赖氨酸、色氨酸含量却很低，黄豆正好弥补了这一不足。这款豆浆营养合理，是女性朋友预防宫颈疾病的好选择。



黑豆大枣枸杞汤

原料：黑豆200克，大枣10粒，枸杞子15克。

调料：白糖适量

做法：

（1）黑豆洗净，用清水浸泡24小时。

（2）枸杞子洗净，大枣去核，洗净备用。

（3）黑豆、大枣、枸杞子一起放入砂锅中，加适量清水，用小火煨煮至黑豆熟烂，加少许白糖调味即可。

营养师推荐：

黑豆所含的油脂中，以不饱和脂肪酸为主，可促进胆固醇的代谢、降低血脂；黑豆还含有丰富的抗氧化剂，能清除体内的自由基，减少肌肤皱纹。因此，这款汤可降血脂、抗氧化、美容颜。





核桃明珠

原料：鲜虾300克，核桃100克，芦笋、胡萝卜各50克，蛋白1个

调料：蒜蓉、淀粉、胡椒粉、植物油、芝麻油、蚝油、绍酒、白糖、盐各适量

做法：

（1）将芦笋和胡萝卜洗净，切块；核桃去皮取肉，入沸水中煮2分钟，捞出沥水，放入温油中炸至微黄，盛出备用。

（2）虾去壳、去虾线，用蛋白、淀粉、胡椒粉、蚝油、白糖、盐拌匀，腌渍片刻。

（3）锅入油烧热，下蒜蓉爆香，加入芦笋、胡萝卜略炒，放入虾，加绍酒，下核桃肉，急火炒至虾熟，淋入芝麻油即可。

营养师推荐：

这款菜富含优质蛋白质、β-胡萝卜素、卵磷脂及钙、铁、锌、硒等矿物质，可有效增强免疫、预防宫颈癌。

蚝油牛肉

原料：牛肉300克

调料：葱花、姜末、植物油、蚝油、淀粉、小苏打、老抽各适量

做法：

（1）牛肉洗净，切薄片，加入小苏打、老抽、淀粉、少许清水，拌匀上浆，腌1小时。

（2）锅入油烧热，下牛肉滑散，熟后捞出沥油。

（3）锅留底油烧热，放入葱花、姜末爆香，倒入牛肉翻炒，放入老抽、水淀粉、少许清水，待汁液浓稠时，将蚝油均匀地倒在牛肉上即可。

营养师推荐：

这款菜鲜嫩滑爽，富含优质蛋白质、多种矿物质及氨基酸，是补益身体、保养宫颈的好选择。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

宫颈保养好运动

屈膝下蹲伸臂操

这套运动不仅能锻炼手臂、减少腿部多余脂肪，还有助于子宫复位，从而减少对宫颈的压迫。

动作 1：自然站立，双脚分开与肩同宽。抬头、挺胸、收腹，双手自然下垂。



❶



❷

动作2：自然呼吸，双手向前平举，掌心朝下。屈双膝慢慢下蹲，注意保持脊椎挺直。

动作3：尽量下蹲至大腿、臀部与地面平行，保持5 ~ 10秒，回复至起始状态。每组10 ~ 15次，每次3组。



❸

温馨提示：整个过程中，保持自然呼吸，脊柱不要弯曲。下蹲至大腿、臀部与地面平行时，尽量多保持几秒。

牵拉胯部伸腿操

这套动作简单易学，对放松大腿内侧肌肉非常有效。当你拉伸大腿内侧肌肉时，你的胯部也随之被牵拉，从而有效锻炼宫颈。

动作1：双脚分开站立，约两倍于肩宽。双手叉腰，抬头、挺胸、收腹，两眼平视前方。



❶



❷

动作2：将身体上半身缓缓向左侧倾斜，伸直左腿，右腿脚后跟不要离地，保持背脊挺直，稍稍向下压左腿。

动作3：缓缓恢复起始动作。将身体上半身缓缓向右侧倾斜，伸直右腿，左腿脚后跟不要离地，保持背脊挺直，稍稍向下压右腿。



❸

温馨提示：做这套动作时，背脊要始终保持挺直。此外，向下压腿的力量不宜太大、太猛，以免造成运动损伤。

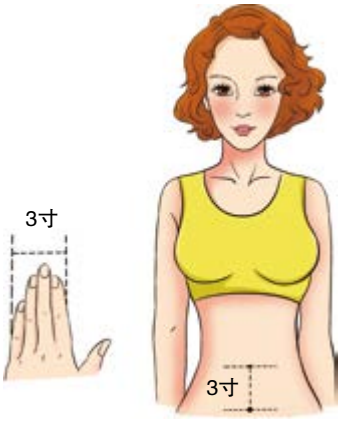
宫颈调养的穴位

关元穴

取穴方法：位于肚脐下3寸，正中线上。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

主要功效：经常按摩该穴，可有效缓解泌尿、生殖系统疾病，如痛经、小腹疼痛、黄白带下、中风脱症、虚痨冷惫、羸瘦无力、眩晕、盆腔炎、宫颈炎等症。



关元穴


子宫穴

子宫穴

取穴方法：在下腹部，当脐中下4寸，中极穴旁开3寸。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩至微微发热即可。

主要功能：经常按摩该穴，可有效缓解月经不调、痛经、子宫内膜炎、不孕症、宫颈炎等症。

三阴交穴

取穴方法：位于小腿内侧，内踝上缘上3寸，踝尖正上方胫骨边缘的凹陷中。

按摩手法：用拇指按揉至少10分钟以上。

主要功能：经常按摩该穴，可有效缓解白带过多、子宫下垂、月经不调等症。


三阴交穴

第三篇　子宫疾病，最易忽视的疾病

子宫是女性重要的器官之一，同时也是非常脆弱的。据统计，30岁以上的女性约有30%罹患子宫肌瘤，约有20%罹患功能性子宫出血。因此，女性朋友请务必加强对子宫的了解和认识，提前做好子宫疾病的预防工作。

第一章　女人子宫的保养关键

子宫，关系女性的一生幸福

门诊案例

当李小姐匆忙赶到门诊时，还没有入座就急忙求我帮助。原来，她很想要一个孩子，却一直没有怀孕，这件事已经成为了他们夫妻俩婚姻里的一颗定时炸弹，说不准什么时候就要爆炸开来。

其实在此之前，李小姐曾告诉过我，她先后流产5次，结果导致她的子宫内壁太薄，胚胎无法着床。为此，她去看了不少医生，也吃了不少药，各种方法都尝试过了，甚至尝试过人工受精，可依旧未能如愿。之前的医生曾告诉她，她的输卵管不通，根本排不了卵，因此人工受精根本就没有成功的希望。



她说："我真的快绝望了，我来你这儿也没抱什么希望，只是抱着试试看的心态。"从她的眼神中，我看到了无尽的后悔及深深的绝望。我看着她回答说："谢谢你的坦白，很少有病人会这么直接，我没有把握治愈你，但我希望可以帮到你。"

我很希望可以帮到她，但检查之后发现，她不仅子宫内壁太薄，而且由于多次人流，还引发了盆腔炎，同时殃及输卵管，导致输卵管发炎从而堵塞。坦白说，这类病人我

遇到过很多，但我能帮忙做的却不多，通过治疗和调养，我可以帮助她们提高受孕的概率，但却无法保证成功率。

“我真恨自己的年少无知，要不是当初太迁就爱人，做那么多流产手术，我怎么会弄到这种地步!”希望李小姐临别的这句话，年轻女孩子们一辈子都不会用到。

子宫，远比我们想象的脆弱

子宫，是女性最重要的生殖器官之一，更是孕育生命的地方。然而，子宫从发育成熟开始就承担着繁重的历史使命——周期地形成并排出月经、孕育生命，直至衰老。但在这个过程中始终面临着各种伤、病、痛的威胁。

在子宫成长期，很可能会受到妇科病的侵袭，如外阴炎、阴道炎等，一旦入侵子宫，则会影响子宫的正常发育。在子宫孕育期，紊乱的性生活、反复的人工流产、多次生产等各种不利于子宫的因素，随时都会给子宫带来致命的伤害。在子宫衰老期，也是各种子宫肿瘤的高发期，卵巢囊肿、宫颈癌、子宫癌等各种癌症也会随之找上门来。所以，每一个时期的子宫，都面临着比我们想象中更多的威胁，也远比我们想象中脆弱。

作为女性，不管是为了将来宝宝有个“好房子”，还是为了自己的健康，都要好好保护自己的子宫，因为它真的很脆弱!

子宫，关系女性一生的幸福

子宫给女性带来的好处之一就是月经。许多女性可能要提出质疑，这怎么是好处呢，不知道我们每个月多受罪。要知道月经是女性新陈代谢不可缺少的重要组成部分，具有促进女性造血系统的更新、排除体内毒素等作用。可以说，每月一次的月经来潮，不仅是女性健康的标志，更是一次有效的排毒。

子宫赋予女性当母亲的权利。子宫是孕育宝宝的重要器官，是完成人类繁衍生息，延续子孙后代的重要工具，也是一个女性走向成熟的标志。

子宫还能调节女性的内分泌，但这个功能长期以来被人们忽视。最新研究发现，子宫除为双侧卵巢提供50% ~ 70%的血供维持卵巢的功能外，本身还分泌许多激素来参与女性的内分泌功能，具有不可替代的作用。

除此之外，子宫还具有免疫功能，它作为全身免疫功能的一个环节，在维持全身免疫功能方面起到一定的作用。

女人一生 5 个时期，这样保养子宫

子宫是决定女性健康与美丽的重要器官，它是孕育生命的摇篮，更是维持女性内分泌稳定的重要调节器。女人一生的各个时期，子宫都需要特殊的呵护。

少儿期（2个月至12岁）

发育特点：处于身体迅速发育阶段，生殖系统日渐发育成熟。

保养关键：营养搭配，积极运动，劳逸结合。

青春期（12 ～ 18岁）

发育特点：月经初潮是进入青春期的标志，雌激素分泌非常旺盛，可达到儿童期的8 ～ 10倍，身体和生殖器官迅速发育。但子宫尚未完全发育成熟，还比较脆弱，仍需小心保护。

保养关键：

★要注意卫生，尤其是经期卫生，防止外阴、阴道的炎症。

★不宜过早有性生活，以免造成创伤、出血和感染，特别是意外怀孕之后的人工流产手术，容易导致子宫和附件的炎症，使得女性日后罹患不孕症的可能性大大增加。

性成熟期（18 ～ 22岁）

发育特点：生殖系统、子宫都已经发育成熟。

保养关键：

★定期做好妇科检查，及时发现潜在危险。

★性生活讲究卫生，避免细菌病毒入侵。

★做好避孕措施，严防意外怀孕。

妊娠期（22 ～ 40岁）

发育特点：妊娠期意味着子宫将要承担更重大的责任，那就是孕育宝贝。

保养关键：

★做好产前检查，确保母子健康。

★做好产后恢复，预防子宫脱垂。

★还需定期检查，严防子宫疾病。

更年期（45 ～ 55岁）

发育特点：处于更年期的女性，由于卵巢功能衰退，月经会变得不规律直至完全停止，这时的子宫非常脆弱，也是各种癌症的高发期。

保养关键：

★合理膳食、充分休息、适量运动，增强免疫力。

★定期检查，预防肿瘤。

★不可滥用激素，食疗保健康。

★特别注意异常状况，及时就医诊治更安全。

第二章　原来，这都是子宫的求救信号

求救信号一：疼痛

临床症状

疼痛是子宫发出最明显的信号，是在告诉你它生病了，要引起重视并进行检查治疗。如下腹部、腰背部或骶尾部经常有疼痛感，以及严重的痛经，都需要特别注意。很有可能是盆腔神经受肿瘤压迫，或各种症状引发不规律宫缩，严重的肿瘤压迫宫颈，妨碍血流，会引起严重痛经。

病因探讨

★如果剧烈的痛经，有可能是子宫受寒及心情郁结所致。

★若是下腹、下腰或大腿疼痛，则有可能是由于肿瘤压迫神经所致，如子宫癌。

★若是不定时地出现腹部隐痛，腰酸痛或有坠胀感，并伴有白带增多，极有可能是盆腔炎、子宫附件炎症所致。

★如卵巢、子宫、直肠附近形成包块，经前期及经期腹痛加剧，则有可能是妇科疾病所致，如子宫内膜异位症。



医生建议

疼痛是子宫发出的重要信号，多

半表现为病理性，所以一定要引起足够的重视。以下几个建议可以帮助你缓解子宫所带来的疼痛。

★ 不喝冰水，尽量喝温开水；少吃寒凉食物，多吃温热性食材。

★ 注意保暖，无论是哪种原因所致的疼痛，一旦受寒只会加剧疼痛。

★ 注意多休息。劳累过度也是导致子宫疾病的一个重要原因。

★ 痛经时多喝热水，并适当采取腹部热敷，可以有效缓解疼痛。

★ 减少弯腰及下蹲的次数，避免长时间久坐，可以减少对子宫的压迫。

求救信号二：不正常出血

临床症状

经期以外的出血即所谓的不正常出血。对此，常常会有许多女性朋友非常紧张。在中医看来，不正常出血也被称之为“崩漏”，其临床症状多伴随着血样性白带，而且量多量少并不固定。

病因探讨

★ 青春期的排卵性出血并不需要担心，会自然痊愈。

★ 如果出现经前期点状出血及经期血量过多，则有子宫内膜异位的可能。

★ 若是经期延长、经量突然变多、经前期点状出血，子宫肌瘤可能性大。

★ 如果是不规则出血，如性生活后出血、非经期出血、停经后出血及剧烈运动后出血，那么极有可能是子宫癌。



医生建议

以上几类出血是由于子宫类疾病所引起的不正常出血。导致不正常出血的原因很多，除此之外，压力过大、服用药物及宫外孕等也有可能发生不正常出血。所以，一旦发现不正常出血，你应该立即就医。以下是医生的几点小建议。

★ 提高重视，及时检查。
★ 放松心情，确认病因。
★ 积极治疗，听从医嘱。
★ 注意饮食，充分休息。
★ 积极锻炼，避免久坐。

第三章　这样做，子宫疾病远离你

你一定要知道的子宫 10 大杀手

杀手一：多次怀孕

据有关调查研究发现，怀孕3次以上，子宫患病及发生危害的可能性显著增加。有些妈妈即使已经生了女儿却还想要个儿子，于是“一生再生”，以至于成为“超生游击队”。然而每增加一次妊娠，子宫就多增加一分危险，连续3次以上，子宫患病的风险将会大大增加。

杀手二：反复人工流产

女人一生流产不要超过3次，一年之内流产不要超过2次。因为尤其是短时期内的反复人工流产，对子宫的伤害更大。流产对子宫造成的伤害不仅是宫腔感染、宫颈或宫腔粘连，严重的还会使子宫穿孔，从而导致继发性不孕，出现“人流综合征”。



杀手三：剖宫产

随着科技的不断发展，剖宫产的损害已经有所降低，但并不代表完全没有危害。剖宫产避免了女性自然分娩过程中的疼痛，但它带给母婴的并发症和后遗症，有的甚至会伴随一生。剖宫产只限于产妇和婴儿病理因素的补救手术，不能作为最佳选择，建议准妈妈们自然顺产，这样对子宫的伤害也能有所降低。

杀手四：私自堕胎

私自堕胎与人工流产有所不同的是，她们往往选择小诊所或江湖医生进行手术。这样做的严重后果以子宫破损和继发性感染居多，更甚者使用所谓的“堕胎秘方”，导致堕胎不成，却造成药物中毒，极大地损害了自己的健康，造成子宫不可挽回的损伤。

杀手五：多胎、畸胎易难产

由于畸胎和多胎容易发生难产，故而会危及子宫安全。所以，孕期要注意定期产检，一旦发现畸胎、多胎，应及时采取有效措施，避免对子宫造成巨大的伤害。

杀手六：忽视定期检查和产前检查

定期的妇科检查能够帮助你排除恶性肿瘤及其他子宫疾病的危险，及早发现就能及早治疗。怀孕后整个妊娠期都应按时进行详细而系统的产前检查。忽视产前检查，不能及时发现孕妇和胎儿的异常，会导致难产甚至子宫破裂等严重后果。



杀手七：滥用催生药

催生药对子宫的伤害极大，滥用催生药等于判了子宫死刑。当发生分娩困难或产程延长时，有经验的医生往往很少用催生药，其实这是比较科学的。因为滥用催生药有可能导致子宫破裂，危害母婴安全。

杀手八：子宫下垂

子宫下垂本身就是子宫受到伤害的一种表现，其最主要的诱因是产后经常下蹲或干重活，增加腹压，导致子宫沿着阴道向下移位。子宫从正常位置沿阴道下降到宫颈外口，甚至全部脱出阴道口外。

杀手九：怀孕前后放纵性生活

怀孕前3个月胚胎附着于子宫，尚不十分牢固，性高潮时刺激子宫收缩，容易发生流产危险，增加对子宫的伤害。临产前2个月过性生活，则容易出现阴道出血现象，甚至导致早产，对子宫不利。特别对有流产史、妊娠曾出现少量阴道出血的先兆流产者，或年龄较大、求子心切者等，更应特别注意。

杀手十：紊乱不洁的性生活

如果性生活过早或过于放纵，不仅会对自己的身心健康造成损害，还有可能导致宫颈糜烂及宫颈癌等疾病。而性生活不讲究卫生，病原体可经阴道进入子宫腔内，引起子宫内膜感染。另外，男子包皮垢对宫颈的刺激是引起子宫癌的因素之一。



教你几招子宫保养秘诀

每天快走半个小时，改善子宫血液循环

现代女性忙于事业、忙于家庭，往往忽略锻炼自己的身体。其实，锻炼并不需要复杂的设备、特别的场地，只要有心，即使是最平常的散步、快走也对身体有

益。研究发现，每天快步走半小时，子宫的血液循环速度可提高10%，能达到有效保养子宫的目的。

排卵期亲热，让你子宫温暖一整月

研究发现，性高潮时出现的子宫痉挛对子宫有良性的刺激作用，它相当于一次针对子宫的按摩。而在排卵期进行一次美好的性生活，可以让你的子宫温暖一整月。规律的性生活不仅能使双方感情升温，还能增加子宫血液循环。

每周游泳2小时，提高宫缩能力

据运动学专家研究发现，每周游泳2小时，可使宫缩能力提高一倍以上。所以，不妨让自己养成游泳的好习惯，它不仅能提高宫缩能力，保持子宫内温度，还能锻炼身形，让你真正成为一条“美人鱼”。

科学避孕，保护子宫

通过有效科学的避孕方法，不仅能减少微生物的带入给子宫带来的侵害，同时能有效防止具有传播性的疾病感染子宫，让子宫青春常在。使用避孕套时尽量选择质量好、少添加剂的，这样才能更好地降低对子宫的危害。而针对口服避孕药则建议不宜长期服用，以免导致内分泌紊乱。



第四章　调养子宫的健康饮食

有益子宫的 3 类食物

富含维生素的食物

女性多吃具有保护子宫功效的食物，能增强子宫免疫能力，有效降低子宫患病的风险。尤其是针对准备要宝宝的女性朋友们，更应该摄取有利于子宫的食物，才能为下一代营造一个更健康良好的环境，让你生一个健康漂亮的宝贝。

研究发现，要保护子宫健康，吃富含维生素的食物是必不可少的。每天摄入90毫克的维生素C和30毫克的维生素E，可有效帮助女性大大减少患子宫肌瘤、卵巢癌的风险。富含维生素C的食物有番茄、南瓜、苹果、猕猴桃、辣椒、橘子、红薯、芹菜、胡萝卜、樱桃、草莓、芥蓝、菜花等；富含维生素E的食物有植物油、猕猴桃、菠菜、卷心菜、莴苣、山药、杏仁、榛子等。

富含叶酸的食物

叶酸对于女性来说更是必不可少，尤其是准备怀孕的女性，更应该提前3个月开始进行叶酸的补充，这样不仅能减少胎儿患先天性疾病的概率，同时也能有效保护子宫。另外，国外有研究发现，日常多补充叶酸能降低女性卵巢癌的发生率。所以，多吃富含叶酸的食物，可以帮助你更好地保护子宫。富含叶酸的食物有动物肝肾、禽肉、蛋类、黄豆、核桃、腰果、栗子、莴苣、菠菜、油菜、青菜、扁豆、番茄、胡萝卜、南瓜、蘑菇、橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、葡萄、猕猴桃、苹果等。

富含钙质的食物

富含钙质的食物（如牛奶、鸡蛋、豆制品等），女性在日常生活中应该多吃一些，因为其可起到降低卵巢癌发生的作用。研究发现，每天摄取高钙食物的人会比摄取钙质不足的人，卵巢癌发生率降低46%。尤其对于已经患有子宫疾病的女性来说，多吃富含钙质的食物可以有效地缓解这些疾病。

8道子宫调养食谱

果仁粥

原料：粳米100克，花生仁、核桃仁各30克
调料：糖适量
做法：
（1）将粳米洗净，用清水浸泡30分钟；花生仁、核桃仁分别洗净，捞出沥干、切碎。
（2）锅中加适量清水，放入粳米及泡米的水，大火煮沸。
（3）改小火煮至八成熟时，放入碎果仁，再煮5分钟，加少许糖调味即可。

营养师推荐：
花生中钙含量极高，核桃中富含蛋白质、叶酸、胡萝卜素、核黄素及钙、铁、磷等矿物质。这款粥香甜爽口，是保养子宫的好选择。





南瓜菠菜粥

原料：粳米100克，南瓜、菠菜各50克
调料：盐适量
做法：
（1）将粳米洗净，用清水浸泡30分钟。
（2）南瓜去皮洗净，切丁；菠菜洗净，入沸水中焯一下，捞出沥干、切碎。
（3）锅中加适量清水，放入粳米、南瓜煮粥；粥八成熟时，放入菠菜，继续煮至粥熟，加少许盐调味即可。

营养师推荐：
这款蔬菜粥制作简单，富含维生素C、维生素E及叶酸，经常食用可有效养护子宫。

香芹拌黄豆

原料：黄豆100克，芹菜100克

调料：植物油、红辣椒、味精、盐各适量

做法：

（1）将黄豆洗净，浸泡4小时，放入锅中煮熟，捞出放凉备用。

（2）芹菜洗净、切段，焯熟，捞出放入冷水中，凉后捞出。

（3）锅中加适量植物油，烧热后放入适量红辣椒，制成辣椒油。

（4）将芹菜段、黄豆放入盘中，加适量辣椒油、味精和盐调味，拌匀即可。

营养师推荐：

芹菜是高纤维食物，位居降压、抗癌食物榜的前列。芹菜含有丰富的铁元素，是女性朋友防治缺铁性贫血的好选择。芹菜与黄豆一起食用，不仅能养护子宫，还可增强食欲、保护心血管健康。





奶汤鲜核桃仁

原料：牛奶500毫升，鲜核桃仁200克，火腿10克，口蘑50克，菜花20克

调料：芝麻油、盐各适量

做法：

（1）鲜核桃仁去膜皮，洗净，放入沸水中焯一下，沥干水分。

（2）火腿切片；菜花洗净，掰成小朵；口蘑洗净，从中间切开。

（3）锅中加牛奶煮沸，放入核桃仁、菜花，大火烧沸，放入火腿片稍煮，加适量盐调味，淋少许芝麻油即可。

营养师推荐：

富含钙质的食物，如牛奶、核桃等，是养护子宫不可或缺的好食材。这款菜荤素搭配，是健脑壮骨、养护子宫的好选择。

大枣桂圆粥

原料：粳米100克，桂圆肉、大枣各50克

调料：红糖适量

做法：

（1）粳米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟；桂圆肉、大枣分别洗净。

（2）锅中加适量清水，放入粳米，煮至八成熟。

（3）放入桂圆肉、大枣煨煮至酥烂，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：

桂圆可补心脾、益气血，是预防子宫疾病的好食材。大枣有“天然维生素丸”的美誉，最能补气养血。这款粥重在健脾益气、养血止血，对于子宫疾病也有一定的防治功效。



番茄生菜沙拉

原料：番茄300克，生菜叶100克，青椒30克

调料：沙拉酱100克

做法：

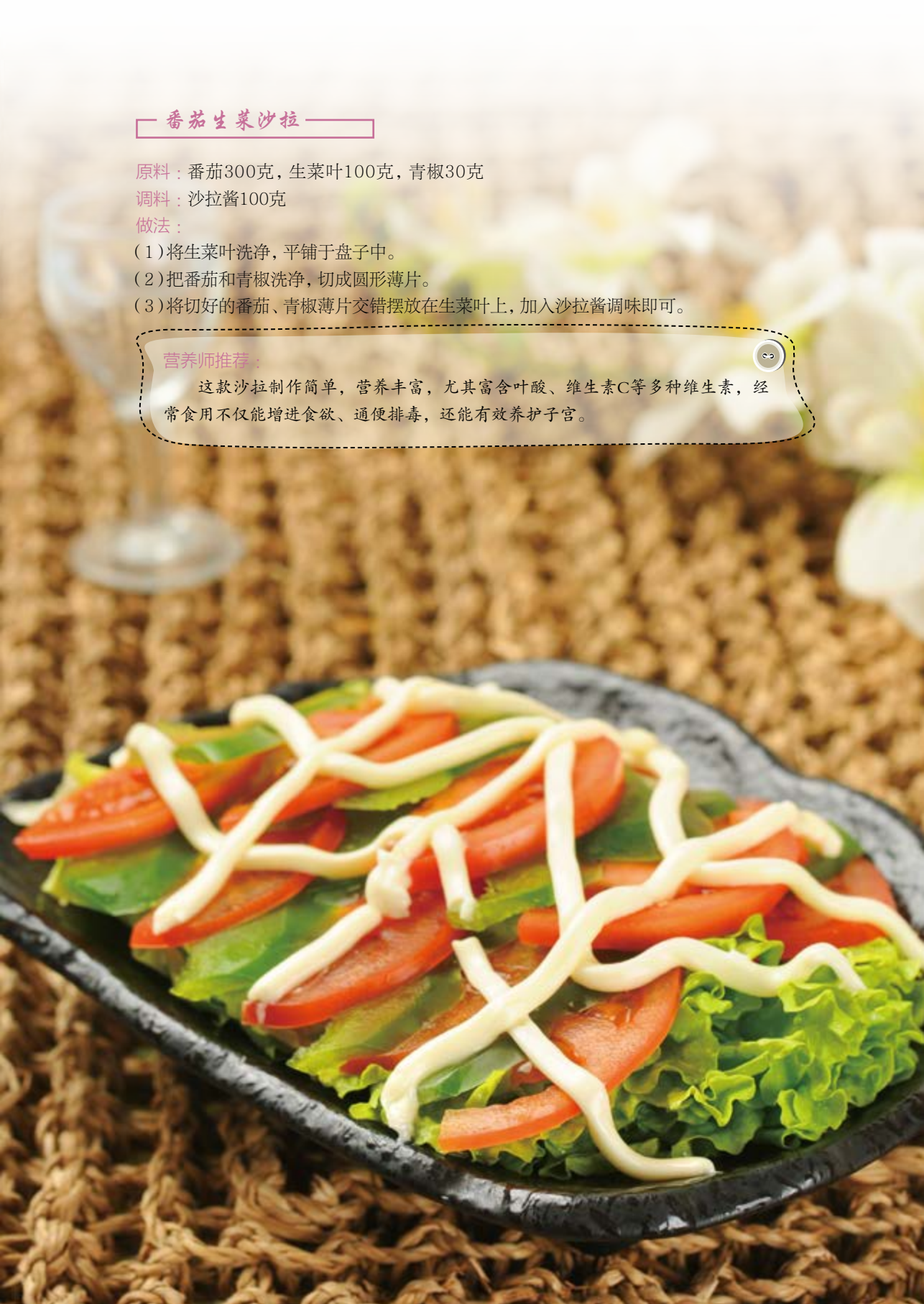
（1）将生菜叶洗净，平铺于盘子中。

（2）把番茄和青椒洗净，切成圆形薄片。

（3）将切好的番茄、青椒薄片交错摆放在生菜叶上，加入沙拉酱调味即可。

营养师推荐：

这款沙拉制作简单，营养丰富，尤其富含叶酸、维生素C等多种维生素，经常食用不仅能增进食欲、通便排毒，还能有效养护子宫。





番茄羊肉汤

原料：羊肉300克，番茄2个
调料：葱段、姜片、盐各适量
做法：
（1）羊肉洗净，切片；番茄洗净，切块。
（2）锅中加适量清水，放入羊肉片、番茄块、葱段、姜片，大火煮沸，改小火炖30分钟。
（3）至羊肉熟烂后，加少许盐调味即可（可用香菜段装饰）。

营养师推荐：
番茄富含番茄红素、多种维生素。羊肉含有丰富的蛋白质、叶酸、B族维生素及钙、磷、铁等矿物质。两者搭配煲汤，可补益身体、调养子宫。

双菇烧鹌蛋

原料：菜心200克，蘑菇、水发香菇、番茄各50克，鹌鹑蛋2个
调料：鸡汤、盐各适量
做法：
（1）鹌鹑蛋磕入调羹内，上笼蒸约3分钟；水发香菇、蘑菇洗净，分别切片；番茄去皮洗净，切成瓣状。
（2）锅中加入鸡汤，再放入香菇、蘑菇、鲜菜心、盐烧沸，将鲜菜心、香菇、蘑菇拣入大圆盘内，码放整齐，再将蒸熟的鹌鹑蛋放在鲜菜心上即可。

营养师推荐：
香菇能活化细胞，增强人体抑制癌细胞生长的功能。番茄富含维生素有益子宫健康。鹌鹑蛋是补益气血、强身健脑、丰肌泽肤的好食材。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

子宫保养好运动

子宫呵护操

这套运动能有效锻炼腹部及子宫，促进血液循环，加速毒素排出，对于久坐、宫寒、痛经的女性有很好的缓解作用。

动作1：跪在地板上，两膝打开与臀部同宽，小腿和脚贴地。身体前俯，腰背挺直，躯干与地面平行，大腿与小腿成直角。双掌按地，分开与肩同宽，指尖朝前。



❶



❷

动作2：吸气，同时慢慢翘高骨盆，腰部微微下曲，两者成一弧线。抬高头部，目视前方。保持3 ~ 5秒。

动作3：呼气，同时将背部慢慢拱起，把脸带向下方，目光移向大腿处，直到背部有伸展的感觉为止。保持3 ~ 5秒，恢复到起始动作。



❸

温馨提示：运动时要注意动作幅度不宜过大，以免拉伤肌肉。

三点成桥支撑操

当你做这套动作时，可以将自己想象成一座桥。经常练习，不仅能有效促进子宫血液循环，还能锻炼大腿内、外侧及臀部肌肉。



❶

动作1：仰卧在垫子上，双腿分开略宽于臀部，双手自然平放于身体两侧。此时，可以做几次提肛运动。



❷

动作2：收拢、弯曲双腿，双脚踏在垫子上，其他姿势不变。此时，依旧可以做几次提肛运动。

动作3：脚尖抬起，脚跟推地，夹紧臀部，骨盆尽可能向上提，使臀部完全离开地面，腹部绷紧，保持10秒，缓慢回到开始姿势。重复整套动作15 ~ 20次。



❸

温馨提示：运动时，呼吸要平稳，身体肌肉要放松。此外，可配合提肛运动进行。

子宫调养的穴位

合谷穴

取穴方法：位于手背虎口处，第一、二掌骨间第二掌骨桡侧的中点。拇指食指像两座山，虎口似一山谷，合谷穴在其中故名。

按摩手法：以右手拇指在左手穴位按压，一松一紧，直至具有酸胀感，然后左右互换。

主要功效：揉按该穴可镇静止痛，通经活络。每当痛经或是月经不调、子宫疼痛时，可按压该穴来帮助舒缓疼痛。



合谷穴

血海穴

取穴方法：位于膝盖的上方。大腿内侧、髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头隆起处，按压即可感觉疼痛的地方就是该穴。

按摩手法：以拇指按压，感觉到疼痛即可放开，每分钟按压30次，连续按压5分钟。

主要功效：它是活血化瘀的主要穴位，按摩该穴可治疗月经不调、经闭、痛经、崩漏、功能性子宫出血、产后恶露不尽等症。



血海穴

命门穴

取穴方法：位于腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处。指按时，有强烈的压痛感。

按摩手法：用拇指按揉命门穴，以感觉酸胀为宜，揉动数十次即可。

主要功效：经常按摩命门穴，可强肾固本，还能辅助治疗腰痛、四肢困乏、腿部水肿等症及卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜炎等病。



命门穴

第四篇　卵巢癌，越来越年轻化的女性疾病

卵巢的健康是每个女性保持青春美丽的秘密武器。所以，每个爱美的女性都应该学会保养自己的卵巢。可实际上卵巢疾病依旧频发，尤其是卵巢癌的发生越来越年轻化，让人不得不提高警惕。

第一章　女人卵巢的保养关键

卵巢——女人永葆青春的秘密



王女士，38岁，事业型女性，自己经营一家企业，平时忙于工作，事业心较强。按理说这样的成功女性，应该是令许多人羡慕的，但她却有着自己的难言之隐。手下的秘书小李已经跟在王女士身边3年多了，年轻有冲劲，还特别能干，一直很受王女士的重用，许多公司的决策性事情也都交由小李经手。

就在不久前，一个小李经手的案子没有谈妥，但其客观原因不在于小李，确实是有实力更强的公司一起竞争。王女士却为此大发雷霆，一时没控制好情绪，最终小李在解释无效的情况下，无奈的辞职走人了。接着来的是小吴，不到一个月也走了，原因是王女士嫌小吴上手不够快，常常为此火冒三丈。至此之后，王女士的身边已经连换不下3任秘书，公司里甚至已经盛传，就算待在压力最大的业务部也比待在王总身边当秘书强。

公司里的事情处理不好，回到家里的王女士自然摆不出好脸色，让丈夫和女儿一起受累，家里常常处于低气压状态。难怪最近女儿总是跟王女士抱怨："妈妈，你最近怎么老是生气，害得我跟爸爸都不知道怎么办了？"这一席话让王女士既委屈又苦恼，自己究竟是怎么了？

相信不止是王女士，许多中年的女性朋友也会有这样的困

扰。脾气越来越差，情绪越来越难控制，失眠、乏力、便秘、盗汗及各种妇科疾病纷纷找上门来，让你招架不住。这些都是更年期提前的症状，也是在告诉你卵巢出了大问题，应该要好好调理了。

王女士事业有成，但由于长期将精力放在工作上，面临巨大的压力，经常还需要应酬，加之生活上没有进行很好的调理，最终导致更年期的提前到来，才会出现前面所描述的种种症状。所以，做好卵巢的保养工作、预防更年期提前应该是每个女性必做的功课。



越来越低龄化的卵巢问题

据有关调查研究发现，在随机抽查的1500名女性体检记录中，因卵巢健康不良状况导致提前进入更年期的女性占12人，因雌激素下降而引发的骨痛、驼背、身高变矮等骨质疏松症状的人群占总数的3%。90%以上的女性从未进行过卵巢健康状况的检查，使卵巢功能保养错过了最佳时机。

现代生活节奏加快及越来越严重的环境污染，加之工作和家庭双方面的压力，导致卵巢问题越来越低龄化，许多女性提早出现隐性更年期的症状。据一项问卷调查资料显示，在30多岁的白领女性中，有27%的人存在着不同程度的隐性更年期现象。她们表示自己出现了身心疲惫、体重攀升、烦躁失眠、皮肤干燥、发色枯黄、月经紊乱等问题；有时甚至还会厌倦工作，莫名其妙地病一场，服用大量保健品也无济于事，严重影响自己与家人的生活与工作。

而在妇科门诊中，这种受到更年期过早侵袭的女性已经占到门诊量的20%左右。卵巢功能早衰、过早出现更年期症状是现代女性面临的一大问题，需要引起足够重视！

卵巢——女人的生命之源

卵巢是女性非常重要的生殖器官，也被称之为“女人的生命之源”。正是由于卵巢，才能让女性拥有独特的魅力。光滑的肌肤、窈窕的身材、挺拔的乳房……这些独特的女性魅力，正是健康的卵巢所赋予的，所以卵巢对女性来说非常重要。那么它的重要性体现在哪里呢？

卵巢具有生殖功能，这让女性拥有做母亲的权利。生育年龄的女性除了妊娠和哺乳期之外，卵巢每个月会有一次排卵，而排卵期一般在经期的第14 ~ 16天。卵细胞是由卵巢内的卵泡分泌排出的，在数个卵泡之中只有一个会发育成熟，然后每个月只有一个卵子成熟并排出。排卵后卵子可以存活数小时，这时卵子如果进入输卵管并遇到精子即会受精成为受精卵，受精卵进入子宫着床之后，就会开始孕育新生命。

卵巢具有内分泌功能，这让女性永葆青春活力。因为卵巢可以合成并分泌性激素，如雌激素、孕激素、雄激素等20多种激素和生长因子，控制着人体骨骼、免疫、生殖、神经等九大系统的400多个部位，并维持这些器官的青春和活力。这些激素正是让女性青春靓丽的重要秘密武器。

5 个阶段的卵巢保养秘籍

女人的一生与卵巢功能的变化密切相关，不同时期的卵巢呈现不同的发育特点，同时也会影响着女性的方方面面。要想让自己长久保持年轻活力的状态，做好不同时期的卵巢保养必不可少。

女童期

发育特点：卵巢正处于待生长期。

保养关键：合理膳食，均衡营养，避免肥胖。

常见问题：生殖器官畸形，及时发现治疗。

青春期

发育特点：卵巢初步发育，明显特征为月经初潮开始、乳房逐步发育、皮肤变细腻、曲线变玲珑。

保养关键：

★经期特殊照顾，不吃冷饮、不下冷水、不淋雨、不参加剧烈运动、可游泳。

★不能提早发生性行为。

常见问题：月经紊乱。超过16岁后未来月经，应及时检查，排除处女膜闭锁、原发性闭经等疾病。月经周期和量、色不正常，也要及时就医。

生育期

发育特点：卵巢发育完全，重量约6克，功能健旺的女性身体丰满、精力充沛，浑身散发着成熟魅力。

保养关键：

★经期不能过性生活，容易导致子宫内膜异位症。

★不能滥用激素类药物，容易引起内分泌紊乱。

★尽量少做或不做人工流产，尤其是吸宫术，容易对卵巢造成伤害。

★肥胖者要适当减肥，消瘦者应增加营养。

★保持良好的性生活习惯。

常见问题：

★子宫内膜异位症：最常见的就是卵巢巧克力囊肿。如果有周期性痛经，并逐步加重，要及时就医。

★不孕症：由于卵巢功能异常所致，要及时请医生诊治。

绝经期

发育特点：卵巢不可避免地产生退行性变化，萎缩、变小、变硬、功能降低或衰退，重量减到只有3克。随之的外表变化是皮肤松弛、皱纹增多，身材由于骨质疏松而不再挺拔。

保养关键：

★进入更年期后，退化的卵巢仍有排卵功能，虽然月经不调但仍要注意避孕，以免意外受孕，造成卵巢更大伤害。

★保持适度的性生活，有助于卵巢调理。

★要保持心情舒畅，减少更年期综合征对自己的影响。

常见问题：

★更年期综合征：常见调养方法是保持心情愉快，合理饮食和睡眠，必要时在医生指导下采用激素替代疗法。

★ 卵巢癌：由于卵巢体积小，又位于盆腔深处，卵巢癌不易发现，所以要引起足够重视，定期检查。

第二章　原来，这都是卵巢的求救信号

求救信号一：卵巢出血

临床症状

卵巢出血是较为严重的一种情况，一般是卵巢囊肿所致。在临床表现上多伴随有小腹疼痛、小腹不适、或白带增多、颜色发黄、白带有异味、月经失调等症状，通常按压小腹，能感觉到有一个坚实而无痛的肿块，有时会发生性交疼痛。当囊肿逐渐影响到激素时，则会出现阴道不规则出血或毛体增多等症状。

病因探讨

卵巢比较脆弱，一旦气血凝滞或产后受寒，则容易导致卵巢囊肿。卵巢出血是卵巢囊肿的重要表现之一，所以，出现这种症状多半是由以下两种情况所致。

一是长期心情抑郁，伤情伤志又伤肝，导致气血不畅通，气血凝结成瘀，日积月累则成癌症。这种情况多伴随着下腹肿块，舌有瘀点，面色青紫，晚期还可能有腹水。



二是长期思虑过度，忧思伤内气虚，导致痰瘀凝结，痰饮凝结成块，淤积日久也可致癌症。这种情况多伴随着胃脘满闷、心慌气短、腹围增粗、月经紊乱、排尿困难等症状。

医生建议

卵巢囊肿是女性妇科肿瘤的一种，有良性和恶性之分。一般情况下都是良性的，但不能排除癌变的可能。卵巢囊肿出血是很严重的情况，提示女性患者，卵巢囊肿有加重的可能，应该及时采取措施。

★ 及时检查和就医，以免错过最佳的治疗时间。

★ 饮食清淡为宜，避免油腻及高热量的食物，预防囊肿越长越大。

★ 少吃容易胀气的食物，如洋葱、豆制品等。

★ 保持心情愉快，避免由于心情抑郁导致气血郁结，加重病情。

求救信号二：黄褐斑与暗疮

临床症状

黄褐斑对女性的危害极大，多半是由于女性内分泌失调、精神压力大、各种疾病及体内缺少维生素或外用化学药物刺激引起。暗疮多发于青春期的少女，多发生于面部和胸背部，呈圆颗粒状的分布。这两者的临床症状较为明显，很好区分。年轻女性出现暗疮，有可能是处于生长期，体内油脂分泌过旺所致，是较为持续的过程。但是如果短时间内出现黄褐斑或暗疮，则应该引起足够重视。

病因探讨

卵巢与女性的内分泌系统息息相关，其功能的正常运行是内分泌系统正常的重要保障。而黄褐斑及暗疮这两种皮肤性的疾病多半是由于内分泌失调所致，如果突发的情况明显，那么则要考虑是否是卵巢出了问题。



医生建议

相信每个女性都无法容忍自己的脸上长满黄褐斑和暗疮，出现黄褐斑和暗疮不要急，正确诊断才是你第一时间需要做的。不妨听听以下几点医生的建议。

★千万不要乱用化妆品和药物，以免药不对症，反而加剧病情。
★第一时间去医院诊断，不要以为这个只是小问题。
★注意个人卫生，保持脸部清洁。
★注意饮食，不吃油腻、油炸、刺激性食品，减少油脂分泌和黑色素沉积。
★注意防晒和防辐射，减少脸部黑色素的沉积。
★保持充足的休息和睡眠，让你的内分泌系统得到更好的调节。
★保持良好的情绪，可以帮助自身调节内分泌。

求救信号三：体型变化

临床症状

卵巢功能降低有一个明显的标志，那就是雌激素减少。雌激素减少带来最直接的后果就是体型的变化，如身体迅速发胖、乳房下垂、腰腹部突出、臀部下垂、大腿变粗等。这些信号都在告诉你，应该好好保养你的卵巢了，它开始不堪重负，功能降低了。

病因探讨

卵巢功能降低又称“卵巢早衰”，对女性的影响非常大。而且有可能引发多种疾病，进一步发展的话还有可能导致不孕。卵巢功能降低是现代多数都市女性面临着的一个严重问题，主要是由以下几个方面所引起。

★环境毒素引起的卵细胞破坏可导致卵巢功能降低。
★长期压力过大，导致内分泌紊乱，引起卵巢衰竭。
★不良生活习惯所致，如抽烟、酗酒、熬夜等。
★其他妇科疾病所引发，如盆腔炎、子宫内膜异位症等。

医生建议

卵巢是女性生命之源，是保持女性青春永驻的重要器官，卵巢功能降低所带来的许多影响，尤其是体型上的变化，更使许多女性都无法接受，如果想要拥有健康卵巢，不妨听从医生的以下几点建议。

★改变不良生活习惯，如抽烟、喝



酒、熬夜等。

★适当的释放自己的压力，不要让自己长期处于高压状态。

★妇科疾病一定要及时治疗，不要越拖越久引发其他更多的并发症。

★给自己最好的保养，远离被人为污染的环境，尤其要拒绝吸二手烟。

★坚持锻炼，增强自己的抵抗能力和免疫能力。

第三章　这样做，卵巢疾病远离你

5 个小妙招，让你拥有健康卵巢

身心愉悦很重要

保持愉悦的心情、乐观的生活态度对卵巢保养非常重要。作为现代的职业女性，不仅承担着工作的压力，还要肩负家庭的重担，更需要善于调节自己的情绪，缓解自身的压力。所以，不妨试试外出旅游、找朋友聊天、参加各项体育运动或通过咨询心理医生来及时宣泄自己的不良情绪。



通过建立科学的生活方式，合理安排生活的节奏，做到起居有常、睡眠充足、劳逸结合，对于保持身心健康，预防卵巢早衰十分有益。培养广泛的兴趣爱好也是不错的方法，工作之余养花植树、欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等，既可愉悦身心，也可健康生活。

定期检查防癌症

妇科检查很简单，并不像许多人想象中的那么复杂，不过一年至少一次的

定期检查是必须的。妇科检查主要包括以下几个项目：首先检查外阴是否有肿瘤、炎症、尖锐湿疣等；其次检查阴道是否有阴道畸形、阴道炎症、白带异常等症；再次检查宫颈是否有宫颈炎症、宫颈糜烂等；一般还要做个宫颈刮片检查，通过这种方法几乎90%的宫颈肿瘤都能查出来。

此外，还会通过触摸检查子宫的大小、形态及子宫的位置是否正常。像卵巢肿瘤、子宫内膜异位症、子宫肌瘤等疾病，通过妇科检查都能查出来。有些女性觉得子宫内膜有问题，并且月经没有规律，类似这种情况医生会建议做B超来检查宫腔。这一系列的检查都是常规检查，不会造成痛苦，更不会对女性身体造成伤害。

月经时期多补铁

即使没有经前综合征，没有痛经，经期的养护措施也是必不可少的。女性在经期会损失30 ~ 50毫升的血，很容易导致体内铁元素的大量丢失。

所以，女性在经期的饮食中需要多补铁，这样才能为卵子提供充足的养分。女性在经期可以多吃富含铁元素的食材，如菠菜、动物内脏等，这些食物可以使卵子的活跃性得到大大的提升，有利于卵巢功能的正常运行。

一定要科学避孕

无论是对于还未准备要宝宝的年轻女性来说，还是已经步入更年期的女性而言，避孕是绝对必不可少的。尤其是年轻女性，一定不能因为一时的痛快而犯下“错误”，而更年期的女性意外怀孕对卵巢造成的伤害则更大。

研究表明，每做一次人工流产，卵子质量就会下降6%，而卵子质量的好坏直接关系到胎儿的健康成长。不要以为无痛人流真的就“不痛”，它不仅会让卵巢内壁变薄、卵子活性降低，而且反复人流还会导致不孕。因此，无论如何一定要将避孕坚持到底。避孕药会打破体内激素平衡不利健康，建议最安全的避孕方法还是选用避孕套。

母乳喂养更健康

产后的妈妈最着急的一件事就是给宝宝喂奶，而作为母亲给孩子哺乳是一件非常伟大的事情。但有些妈妈因为奶水不足或是想要保持良好的胸型，从而放弃母乳喂养，这是不应该的。因为母乳喂养不仅能使宝宝更健康，还可以使

母亲降低患卵巢癌和乳腺癌的概率。有关科学研究通过调查、统计和分析发现，将母乳喂养和非母乳喂养的新妈妈进行比对，凡母乳喂养的新妈妈患卵巢癌、乳腺癌的概率要大大低于非母乳喂养的新妈妈。所以，建议妈妈们为了你和宝宝的健康，还是坚持母乳喂养吧！



怕卵巢早衰，请改掉这些坏习惯

坏习惯一：烟、酒、咖啡不离口

香烟的焦油和尼古丁会在牙齿和手指上留下烟渍，还会使你满嘴烟臭，而且让你的皮肤变得干涩、粗糙、皱纹多、色泽暗、弹性降低，显得比实际年龄更苍老。不仅如此，还有可能使你月经失调，导致痛经，甚至不孕，最可怕的是让你陷入癌症的高发风险。研究发现，吸烟女性患乳腺癌的危险比不吸烟女性高40%，患宫颈癌的危险比不吸烟女性高14倍，患卵巢癌的危险性高28倍。

酒精会影响人体新陈代谢，进而使肠道、肝、肾慢慢患病。对于女性来说，酒精的影响最严重的在于它使子宫吸收不到养分，新陈代谢不完善，结果导致卵巢萎缩、硬变，造成女性生理系统混乱，加速衰老。

对于咖啡来说，经常喝咖啡的女性比不饮咖啡的女性卵巢癌的发病率高两倍。而常喝咖啡也更容易导致经前综合征，如情绪不稳、精神紧张、焦躁易怒、精神不集中、失眠、头痛、乳房痛等。

香烟、酒精和咖啡，都会对卵巢造成不利影响，加速老化过程，让你未老先衰。建议女性朋友们：酒、咖啡适量喝，香烟早戒早好！

坏习惯二：长期久坐不运动

长期久坐缺乏运动，很容易导致局部气血循环障碍，影响卵巢供氧，进而会对卵巢健康造成伤害。另外，长时间坐姿不佳，还可能会引起慢性附件炎，导致致病菌经阴道上行感染并扩散，继而影响到整个盆腔。此外，对于那些本身就有子宫过度前倾或后屈问题的女性来说，久坐还会导致经血逆流入卵巢，

引起下腹胀痛等问题。



据有关调查显示，育龄女性当中有10%左右的人患有不孕症，尤其是现代的都市女白领，久坐不动导致“卵巢缺氧”、缺少锻炼使病毒侵袭导致妇科疾病增多、营养不均衡和肥胖是三大主要原因。

所以，建议久坐办公室的女白领们，可以通过以下几个小妙招来改变自己久坐的习惯。

★上下楼时不坐电梯走楼梯，走楼梯能增加自己的运动量。

★坐公交车上下班时提前两站下车走，让你每天多走几步路，相当于做半个小时的瑜伽。

★广告时间动起来，趁着电视播放广告，不如站起来走动几下，伸个懒腰更舒服。

★工作1个小时，起来走动几分钟，几分钟的活动让工作效率更高。

坏习惯三：电脑手机不离手

有一句话是这么形容现代人对于电脑、手机的依赖：“说是上床睡觉，其实只不过是把电脑换成手机而已。”作为一个现代人，电脑和手机是必不可少的，但往往人们对于它们的依赖已经远远超出正常的使用范围。这就导致一个严重的问题，那就是辐射。每天上班8小时，至少有6个小时会待在电脑前，回家后至少有2个小时会拿着手机接打电话、发短信、玩游戏、看网页。一天在你醒着的16个小时里，有一半的时间是辐射陪着你一起度过的。

辐射对于卵巢的影响不是一朝一夕的，而是缓慢进行的，长时间受到辐射，会出现内分泌紊乱，严重者还有可能导致不孕或癌症。所以，请改掉长时间使用电脑、手机的坏习惯，让自己远离辐射。希望以下几点建议可以帮助到你。

★睡觉时不要把手机带入房间，更不要放在枕头旁。

★手机不用联网时，请关掉无线和移动网络，可以有效减少辐射。
★在办公室电脑旁放置绿色盆栽如仙人掌，可以帮助吸收辐射。
★正确使用手机，不煲电话粥，不用时放在包里而不是衣服里。
★用完电脑后请及时洗手洗脸，可以减少辐射危害。
★使用电脑每隔1小时，离开自己的座位走动几分钟。

第四章　调养卵巢的健康饮食

卵巢最喜欢的食材排行榜

卵巢最喜欢的食材一：百合、茯苓

百合、茯苓，被称为卵巢保养素，是古代宫廷女性保养的秘方。这里要说明的是，百合和茯苓是两种不同的中药材，以它们为主要材料的食物，如百合茯苓粥，能有效延缓女性衰老，双向调节雌激素水平，抑制卵巢囊肿的发生。

卵巢最喜欢的食材二：野葛根

关于野葛根，更多的人看到的报道有可能是关于女性丰胸效果方面的。但其实野葛根富含的异黄酮能模拟雌激素，长期服用可以调理女性本身雌激素的分泌和供应，对于女性的卵巢来说是极好的，有延缓卵巢衰老的功效。

卵巢最喜欢的食材三：胡萝卜

英国营养学家发现，每周平均吃5次胡萝卜的女性，患卵巢癌的风险比普通女性降低50%，而美国的营养学家也得出了类似的结论。想要保养好卵巢，胡萝卜必不可少，它不仅对卵巢有帮助，而且可以为女性摄入足量维生素，更有明目的作用。

卵巢最喜欢的食材四：黑豆

黑豆也被称为“万豆之王”，相比其他含植物雌激素的豆类，黑豆无疑是

含量极高的。植物雌性激素可以调节和缓和雌性激素在人体里的功效，当体内雌性激素的含量过高时，患乳腺癌、乳腺囊肿、子宫内膜异位症、子宫癌的概率也会升高。所以，长期坚持食用黑豆，是非常安全的补充植物性雌激素的方法，对子宫和卵巢保养有很好的效果。

卵巢最喜欢的食材五：山楂

山楂富含山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮、碳水化合物等成分，具有扩张血管、改善微循环、降低血压、降低血脂、促进胆固醇排泄的作用。所以，对于卵巢囊肿等疾病有很好的缓解作用。

卵巢最喜欢的食材六：苹果

有研究发现，每天吃苹果1个以上可以使结肠癌、直肠癌、食道癌、喉癌、乳腺癌、卵巢癌等癌症发生危险降低9% ~ 42%。苹果除了含有传统的营养素和膳食纤维外，还富含黄酮类化合物这种天然的抗氧化剂。这些天然抗氧化剂可以使遗传物质DNA免受氧化应激的损伤，有较强的抗癌作用。

卵巢保养的 7 大饮食准则

少吃甜食，有助情绪稳定

人们常常有这样一个误区：痛经可以通过吃巧克力得到缓解。其实这是不科学的，因为巧克力只能适当补充体力，却起不到缓解痛经的作用。如果食用过多，巧克力中所含的糖分还会导致情绪不稳，以及过分焦虑，不利于痛经的缓解。而在日常生活中，女性也应该减少对甜食的摄入，避免出现情绪紧张，导致内分泌失调。

少吃食盐，以免月经不调

现代人的口味颇重，在日常饮食中常常摄入过多的盐分。过多的盐分不利于体内水分排出，影响卵巢的正常排卵，从而容易导致月经不调。人们常常认为烹饪中所添加的食盐才是盐，而事实上，腌制的食品如酱、酱菜、咸肉等往往也含有大量盐分，也是高盐食品之一，应该尽量少食。

少吃冰冷、辛辣刺激性食物

大多数女性的体质本身偏寒性，摄入过多的寒凉冰冷食物，只会加剧气血不畅的症状，从而导致月经不调，出现痛经等现象。而辛辣刺激性的食物会直接影响内分泌，导致经期不调，甚至出现经前综合征。

少吃动物脂肪，预防卵巢囊肿

动物脂肪摄入量高很容易引起肥胖，从而增加卵巢囊肿的发病率。动物脂肪主要集中于脂肪组织和内脏中，如猪油、牛油、羊油等。所以，应少吃肥肉和内脏、减少动物油在烹饪中的使用。

多吃纤维食物

纤维食物可以帮助体内清除过量的雌激素，降低因雌激素过量引起肿瘤的风险。膳食纤维不仅可以促进胃蠕动，还可以缓解便秘，帮助体内排出毒素，有益于卵巢健康。建议多吃蔬菜、豆类、大麦、荞麦等富含膳食纤维的食物。

适当多吃大枣

大枣性温，富含大量的蛋白质、脂肪和维生素，它是天然的“维生素丸”，可以帮助女性补充各种维生素。从中医上来说，大枣有补气养血的功效，能有效提高人体免疫力，抑制癌细胞，对于预防卵巢癌有一定的作用。

多吃豆类食品

豆类的营养价值很高。现代营养学也证明，每天坚持食用豆类食品，只要两周的时间，人体就可以减少脂肪含量，增加免疫力，降低患病的概率。同时它还是天然的植物激素，具有双向调节体内激素平衡、有效改善内分泌失调的功效。

8道卵巢调养食谱

黑豆大枣粥



原料：黑豆50克，大枣50克，粳米100克
调料：红糖适量
做法：
（1）将黑豆洗净，放入清水中浸泡3小时，捞出沥水。
（2）粳米洗净，放入清水中浸泡30分钟；大枣洗净，去核备用。
（3）锅中加适量清水，倒入黑豆和粳米，开大火煮沸后改小火煮约10分钟。
（4）将大枣放入锅中，继续小火熬煮成粥，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：
黑豆富含植物雌激素，对卵巢健康非常有益。大枣补益气血的功效显著，能降低患卵巢癌的风险。这款粥色泽美观，可益气养血、养护卵巢、乌发美颜。



胡萝卜山药粥

原料：胡萝卜、山药各30克，粳米100克
调料：芝麻油、盐各适量
做法：
（1）胡萝卜、山药分别去皮、洗净，切成小块；粳米洗净，用清水浸泡半小时。
（2）锅中加少许清水，放入粳米及泡粳米的水，大火煮沸，放入胡萝卜块、山药块，继续煮沸，改小火慢炖至所有食材熟烂。
（3）放适量盐调味，淋入芝麻油，搅拌均匀即可。

营养师推荐：
女性经常吃胡萝卜，能有效降低患卵巢癌的风险。山药富含蛋白质、胡萝卜素、多种维生素及矿物质，也是补益身体的好食材。

腰果炒百合

原料：腰果50克，新鲜百合100克，胡萝卜100克

调料：姜2片，植物油、鸡精、盐各适量

做法：

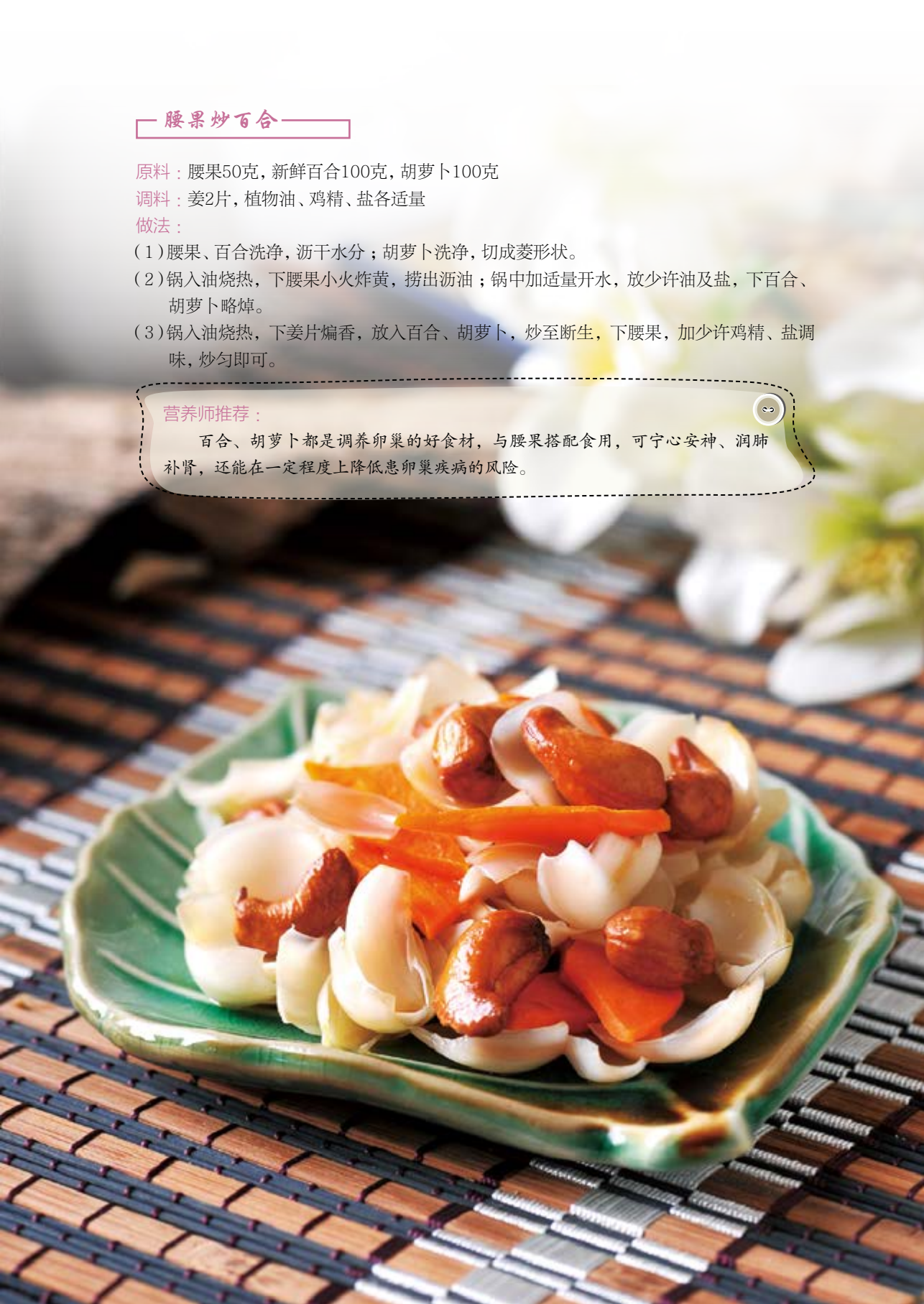
（1）腰果、百合洗净，沥干水分；胡萝卜洗净，切成菱形状。

（2）锅入油烧热，下腰果小火炸黄，捞出沥油；锅中加适量开水，放少许油及盐，下百合、胡萝卜略焯。

（3）锅入油烧热，下姜片煸香，放入百合、胡萝卜，炒至断生，下腰果，加少许鸡精、盐调味，炒匀即可。

营养师推荐：

百合、胡萝卜都是调养卵巢的好食材，与腰果搭配食用，可宁心安神、润肺补肾，还能在一定程度上降低患卵巢疾病的风险。





燕麦红豆粥

原料：燕麦100克，红豆50克
调料：白糖少许
做法：
（1）燕麦洗净，提前浸泡一夜；红豆洗净，用清水浸泡3小时。
（2）锅中加适量清水，放入燕麦、红豆，大火煮沸，改小火慢熬。
（3）所有食材熟烂后，加少许白糖调味即可。

营养师推荐：
红豆所含蛋白质属不完全氨基酸，与燕麦搭配食用可使蛋白质互补。这款粥可清热利尿、养护五脏、润肠通便、解毒抗癌。

胡萝卜山楂汁

原料：新鲜山楂10颗，胡萝卜半个
调料：绵白糖10克
做法：
（1）将新鲜山楂洗净切四瓣，胡萝卜洗净切碎。
（2）将山楂和胡萝卜一起放入锅内，加适量清水煮沸，再用小火煮15分钟后用纱布过滤。
（3）将滤过的胡萝卜山楂汁倒入杯中，加糖调匀即可。

营养师推荐：
胡萝卜、山楂对于防治卵巢疾病非常有益，两者搭配食用是调养卵巢的好选择。不过，女性朋友经期不宜吃山楂。





葡萄苹果汁

原料：葡萄150克，苹果1个。

做法：

（1）葡萄洗净，每一颗都去皮去籽；苹果洗净，去皮去核，切成小块。

（2）将苹果和葡萄分别放入榨汁机中榨汁，将两种果汁混合即可。

营养师推荐：

俗话说：“每日一苹果，疾病远离我。”经常吃点苹果，可以有效预防乳腺癌、卵巢癌、直肠癌等疾病。

鲫鱼豆腐汤

原料：鲫鱼1条，豆腐200克

调料：葱段、姜片、植物油、料酒、盐各适量

做法：

（1）鲫鱼处理干净，豆腐洗净切块。

（2）锅入油烧热，将鲫鱼放入煎至两面金黄，依次放入葱段、姜片，放适量清水，加少许料酒，大火烧开后改小火慢炖。

（3）最后加豆腐煮熟，放盐调味即可（可用香菜段装饰）。

营养师推荐：

鲫鱼肉质细腻有利于人体消化吸收其营养物质，与豆腐搭配煲汤，滋味鲜美，可补虚养身、增强免疫力、保护卵巢。



桂圆大枣花生汤

原料：桂圆40克，大枣30克，带皮花生50克

调料：红糖适量

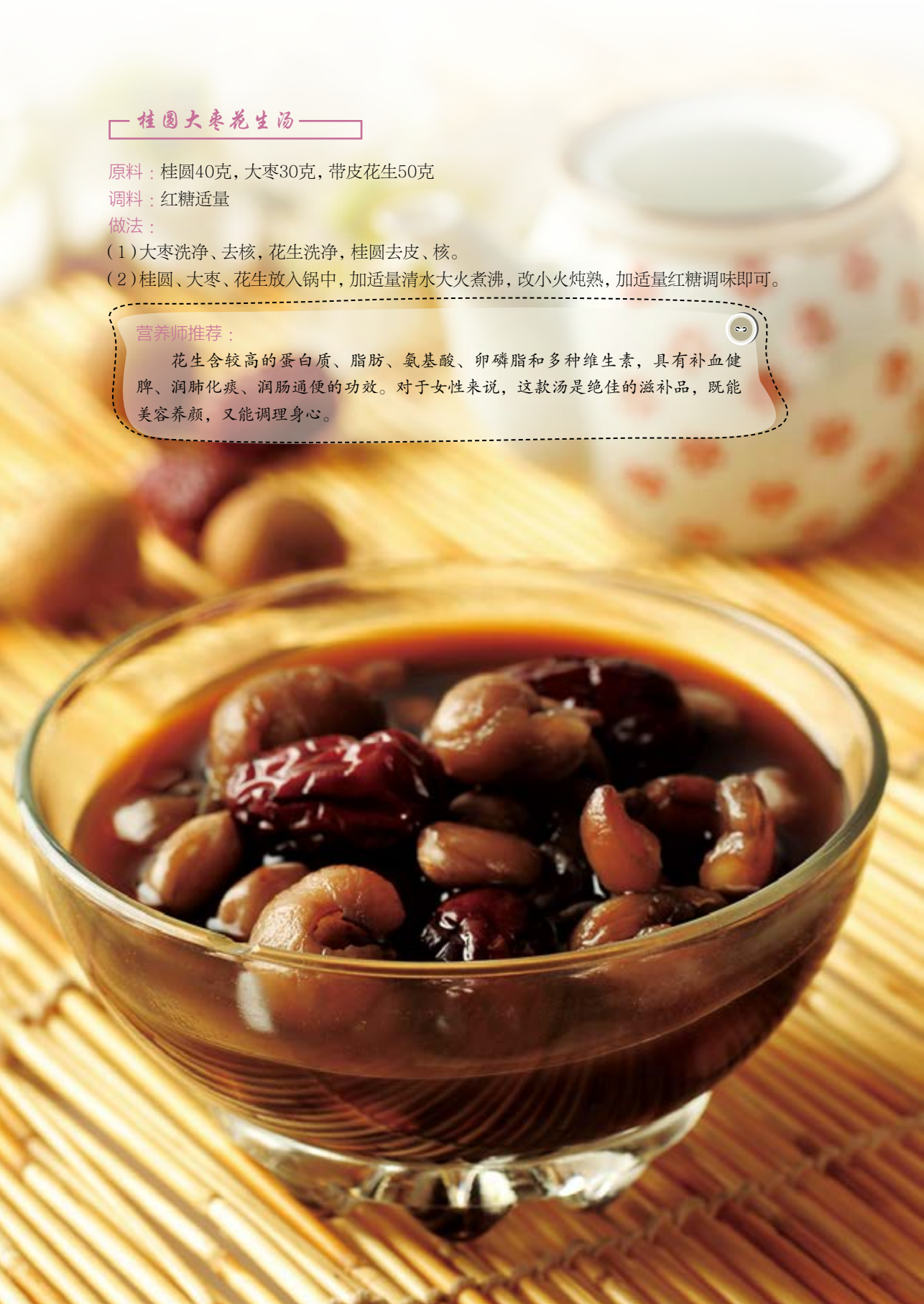
做法：

（1）大枣洗净、去核，花生洗净，桂圆去皮、核。

（2）桂圆、大枣、花生放入锅中，加适量清水大火煮沸，改小火炖熟，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：

花生含较高的蛋白质、脂肪、氨基酸、卵磷脂和多种维生素，具有补血健脾、润肺化痰、润肠通便的功效。对于女性来说，这款汤是绝佳的滋补品，既能美容养颜，又能调理身心。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

卵巢保养好运动

半蹲拢膝展髋操

这套动作随时随地可做，可舒展髋关节，促进骨盆血液循环，对于女性子宫和卵巢具有很好的保养作用。

动作1：两腿分开站立，略宽于肩，双手扶住膝盖，半蹲，两膝缓缓靠拢，手则稍稍跟着用力。



❷



❶

动作2：两膝靠拢后，再缓缓分开，手依旧稍稍随之用力。做两膝拢张运动，8 ~ 10次为一组，做3 ~ 5组。

温馨提示：运动过程中，脊柱保持平直、不要弯曲。此外，动作不宜过快、过猛。

侧躺抬脚操

建议每天临睡前，做做这套“侧躺抬脚操”，不仅可以纤细腿部，还能有效保养宫颈、子宫及卵巢。

动作1：侧躺于垫子或床上，双腿微屈，用手支撑头部保持身体平衡。



❶



❷

动作2：上身姿势保持不变，缓缓抬起右脚，连续做10 ~ 15次。换另一侧脚做同样动作。

温馨提示：抬脚的高度，视自己的身体状态而定，不要强求。动作依旧不宜过猛。

全身舒展侧伸操

这套侧伸操为许多女性所推崇，因为其不仅能舒展髋关节，促进骨盆血液循环，还能有效锻炼腰部、腹部、臀部、腿部和后背肌肉。

动作1：身体直立，右腿向前迈一大步，左脚向外转45度，使右膝盖和右脚脚趾在一条水平线上，尽量向下压身体，使右侧大腿和地面平行。



❷



❶

动作2：弯曲身体，将右手掌放于右脚旁，撑住地面。尽量伸展左手，五指张开，眼睛看向天花板，依旧保持右侧大腿和地面平行。换边做同样动作。

温馨提示：运动过程中，请尽量伸展胳膊，不要驼背。

卵巢调养的穴位



气海穴

气海穴

取穴方法：位于下腹部前正中线上，当脐中下1.5寸处。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

主要功效：经常按摩该穴，对于遗尿、月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下等症有良好疗效。

水道穴

取穴方法：位于下腹部，当脐中下 3 寸，距前正中线旁开 2 寸。

按摩手法：用食指在该穴上按压，一松一紧，直至有酸胀感，每次 1 ~ 2分钟，每天2 ~ 3次。

主要功效：经常按摩该穴，可增强腹直肌弹力纤维的弹性、增强水液代谢能力，有利于皮下脂肪的消除，对痛经、闭经、小便不利有效。



水道穴



天枢穴

天枢穴

取穴方法：位于下腹部，脐旁开2寸处。

按摩手法：分别用双手拇指指腹压在两侧穴位上，力度由轻渐重，缓缓下压，持续3 ~ 5分钟后重复一次。

主要功效：经常按摩该穴，可缓解腹胀肠鸣、绕脐痛、便秘、月经不调等症。

第五篇　不孕症，女性家庭幸福的头号杀手

一个孩子的出现会给一个家庭带来巨大的喜悦和幸福。成为一个母亲是每个女性幸福而又甜蜜的责任。所以不孕症，无疑是影响女性家庭幸福的头号杀手，因为它剥夺了一个女性成为母亲的权力。

第一章　女人不孕的保养关键

孩子，是女性一生的责任

门诊案例

晓琳来自上海，当我看到她时，她脸色很憔悴，非常沮丧。她告诉我，她和老公都在上海工作，工作稳定，收入也不错，而且算得上是很体面。他们夫妇是亲戚们羡慕的榜样，三姑六婆、阿姨婶婶们都希望自己的女儿嫁得跟她一样好；他们更是朋友圈里的模范夫妻，每次出席各种聚会，金童玉女的搭配总是能吸引大家羡慕的目光。但这样的幸福美好，也只是出现在婚后很短暂的一段时间。

婚后的一段时间，他们总会被委婉或是开玩笑地问道打算什么时候要宝宝。而她跟老公也能很自然地回答说不着急、顺其自然。这也是她跟老公的约定，结婚之后就没有再做避孕措施了。



从婚后一开始的委婉打听，到后来的直接催促，只不过是一年多的时间。每次聚会的焦点已经从他们两个人的身上集中到晓琳的肚子上了。第二年，“都这么久了，也是该准备准备了”“反正你们工作也稳定，趁早要个孩子，你爸妈还能给你们带”“就是，你爸妈盼孙子可是盼好久了”各种声音，冲刺着晓琳的耳膜，更冲击着她的生活。

婚后第三年晓琳自己也开始着急了，跟老公一起去医院检查。这个时候才发现，晓琳婚前做过一次人流手术，正是这次人流手术成为了她一直不孕的元凶。医生告诉她，经过宫腔镜检查发现，她的子宫内膜患有炎症，输卵管有粘连，并且在子宫内发现几个体积很小的黏膜下肌瘤，这是导致她不孕的主要原因。她在人流手术之后，不足够重视，未及时进行调理和消炎防感染工作，导致子宫及其附件病变，这种病变在短期内不容易凸显，当炎症累积到一定程度就会影响受孕，从而导致不孕。

晓琳很悔恨地告诉我：“我以为那次意外的人流，现在的技术这么先进，不会对以后造成什么影响。做完手术之后我都可以自己走着回家，所以后期也没有特别注意什么，没有想到会是这样的结果，我真的好后悔！”

不孕症，家庭幸福的头号杀手

现代社会观念已经越来越开放，但是关于孩子，人们依旧是渴望的。一个孩子的到来给一个家庭所带来的喜悦和幸福，往往超出想象。所以不孕症，不仅是让一个女性失去做母亲的权利，更是让一个家庭的幸福失去色彩。

而随着社会的发展，目前不孕不育的发病率日趋增高。根据世界卫生组织统计调查结果表明：发达国家有5% ~ 8%的夫妇受到不孕症的影响，发展中国家一些地区不孕症的发病率高达30%。而全世界不孕不育的人数达8000万。我们中国各省、市、自治区的发病率也在逐年上升。

当我们的生活水平不断提高，医疗条件越来越好，但不孕症患者反而增多，这应该引起我们的高度重视。更是要特别提醒各位女性朋友们，一定要保护好自己的生育能力，使自己有健康的体魄。

教你认识不孕症

不孕症如此可怕，更是需要提前了解和预防了。不孕症是指以育龄期女子婚后或末次妊娠后，夫妇同居2年以上，男方生殖功能正常，未避孕而不受孕的才可称之为不孕症。不孕症也有不同的情况，婚后2年从未受孕的称为原发性不孕；曾有过生育或流产，又连续2年以上不孕的称为继发性不孕。

我见过许多的女性患者“求子心切”，甚至有些是患者的父母一起来陪着就诊的。一般情况，我会先了解夫妇同居的期限，如果三个月到半年的这种情况，经过检查没有明显病症的，建议保守治疗，以回家调养为佳。因为环境和其他各种不可预测的因素很多，对于受孕会有一定的影响，所以调理好身心，做好充足准备才是主要解决方法。

不孕可以自测么？这里要告诉大家的是，不孕症的诱因很多，所以说在一般情况下，许多客观的因素所致的不孕，我们用自检的方法是无法验证的。首先建议大家一定要做婚前体检，因为它可以帮助筛选原发性不孕症。其次就是不孕症的定义期限是2年的时间，但如果超过1年没有怀上，也应该及时引起重视，及时检查治疗。

第二章　原来，这些都是不孕症的求救信号

求救信号一：妇科疾病找上门

临床症状

其实不孕症作为一种疾病来说，一般不是短期爆发出来的，一定是由于许多因素长期积累所致，而妇科疾病则是较为明显的症状。例如发现有腰骶部酸痛、白带增多、月经规律但经血增多、经期延长、或是严重痛经，还有些可能伴有发热。一旦上述症状出现，可能是你的子宫已经向你发出求救的信号了，你需要多加留意，并及时就诊。

病因探讨

输卵管和阴道是精子奔向卵子的通道，而子宫则是受孕卵子着陆的温床，可以这么说子宫及其附件的健康是健康生育的前提和保障。之所以出现不孕症，很有可能是你的子宫和（或）附件出了问题。

★子宫内膜炎，女性怀孕的“紧箍咒”。由于子宫内膜的感染导致不孕症的比例占不孕症妇女的9.4%，它还会导致输卵管炎、卵巢炎等炎症，从而导致不孕症。

★宫颈类疾病所致。宫颈是精子进入宫腔的途径，其黏液量和性质都会影响精子能否进入宫腔。宫颈管发育不良或细长，影响精子通过；宫颈管黏膜发育不良、宫颈炎症及赘生物（如宫颈息肉、宫颈肌瘤等），阻塞宫颈管影响受精。

★阴道类疾病所致。最常见的就是阴道炎，它会严重影响精子进入宫腔的能力。

★卵巢功能不良所致。卵巢是卵子的产地，一旦卵巢出现问题（如卵巢炎、卵巢癌、卵巢萎缩等），都会严重影响卵子的产生，从而影响到受孕。

医生建议

妇科疾病是女性常见的疾病，几乎发病率在90%以上，只是严重程度不一样，所以对于怀孕的影响也就不同。但不可否认的是，作为女性，一定要照顾好自己，避免受到妇科疾病的侵害。

★定期进行妇科检查，及时筛查和治疗妇科疾病。

★注意个人卫生，尤其是外阴卫生，避免将细菌带入子宫内部造成感染。

★科学避孕，避免人流，减少对子宫及其附件的伤害。

★积极配合治疗，注意调整饮食，少吃辛辣和刺激食品。

★保持乐观、积极心态，经常参加体育锻炼，愉悦身心。

求救信号二：体重明显异常

临床症状

也许你会疑惑：怀不怀孕跟体重有什么关系？据国内外研究资料显示，当女性体重低于该年龄组标准体重的10% ~ 15%，或机体储存的脂肪消耗1/3以上时，可发生初潮推迟或闭经，女性制造卵子的功能可能会出现问题。体重严重超重也会使受孕成功率下降，因为肥胖会阻止排卵，也会破坏荷尔蒙分泌，同时会引发各种健康问题（如糖尿病、心脏病、高血压等），这些疾病也可能造成女性不孕症。

病因探讨

女性体重过重或过轻，大多与饮食和运动有关。

★过度追求苗条身材，减肥过度，导致体重严重过轻，影响怀孕。这个现象在现代女性中占不少比例，很多女性为了自己形态美，只肯吃蔬菜水果，不沾荤腥，脂肪和热量严重摄入不足，影响卵子的形成和排出。

★体重严重超标，主要原因是无法抵挡美食的诱惑，却又不愿意坚持长久的锻炼，最终导致小肚腩、大象腿纷纷找上门来。过重的体重会造成体内雄性激素增加，导致多囊卵巢综合征，导致不排卵及不孕症。

医生建议

女性的“孕气”跟自身的体重有莫大的关系，难怪古人挑媳妇都喜欢长得圆润的，因为好生养，现在看来也不无道理。所以，一个女性保持良好的体重，对怀孕是有帮助的。

★密切关注自己体重的变化，让自己的体重维持在合理水平。

★合理的体重还是要靠饮食来调理，合理均衡健康的膳食是必不可少的。

★坚持体育锻炼很有必要，尤其是长期坐在办公室的女性，锻炼既可以保持自己身体的健康，同时也能帮你塑造美好身形，不再担心肥胖。

★可以多做有益于自己子宫和腹部锻炼的运动，如暖宫操等，有利于提高自己的受孕能力。

求救信号三：内分泌长期失调

临床症状

女性内分泌失调，严格来说并不是指定的某种疾病，而是一系列的症状，最常见的有：肌肤变化，出现色斑、粉刺、痘痘等；脾气暴躁，情绪变化大；乳房疾病，出现乳房胀痛、乳腺增生等；体毛过多，出现体毛明显增多现象；有的甚至出现白发、早衰及耳鸣等现象。以上几个是内分泌失调的常见临床症状，如果你发现有2个以上症状，那么你就要注意了，有可能不孕症已经悄悄找上门了，要及时检查治疗。

病因探讨

★首先是压力所致。无论是工作，还是生活，或是社会压力，都是女性们所需要承担的。一旦压力过大，就易造成体内激素分泌异常，也就是所说的内分泌失调。

★其次是各种负面情绪所致。各种情绪起伏波动较大，容易伤及机体。肝气郁结、暴怒伤肝、思虑伤脾、惊恐伤肾，各种长期处于不稳定的情绪状态

都会导致内分泌失调。

★不良饮食习惯所致。饮食上从来不考虑食物的温凉属性，全凭自己的喜好为之，是许多现代女性的饮食习惯。而且偏爱甜食及凉性食品更是导致内分泌失调的元凶。

★不良生活习惯所致。喜欢熬夜，长期对着电脑，喜欢酗酒、抽烟，咖啡永远都是喝不够，不爱喝水，长期久坐等，细数这些不良的生活习惯，超过3项的就应该检讨一下了。

医生建议

内分泌和怀孕息息相关。以前有人曾经问过我，内分泌失调是不是一种病。我是这么告诉她的，它是一种症状，是身体出了毛病在向你发出信号，就像不孕症是一种病，它也是内分泌失调的表现之一。但是它们是相互影响的，所以调好你的内分泌很重要。

★改善生活习惯。尤其是不良的生活习惯，应该及时纠正。

★改善情绪管理。保持愉快、乐观的情绪，保持平和心态，放松身心，减轻压力。

★坚持多喝水，多运动，帮助体内毒素排出，也能有助于改善内分泌失调现象。

★保证充足的睡眠时间，改善自我的睡眠质量，不要熬夜。

★不吃垃圾食品，多吃水果、蔬菜，注意食物属性，少吃寒凉食物，保持膳食均衡。

第三章　这样做，不孕症远离你

不孕症就是这么吃出来的

长期素食可能导致不孕

德国科学家曾做过相关实验：选取两组健康少女，在接受实验期间，一组除进食少量乳酸、牛奶外，其余为素食；另一组则摄入正常食物，包括肉类。实验结果表明，一段时间后素食组的大部分少女出现停止排卵的现象。这是因

为她们摄入的食物中蛋白质过少，从而导致内分泌失调，月经周期紊乱，从而影响排卵。所以，长期素食有可能会导致不孕症，而适当摄入肉类蛋白质有助于健康。



垃圾食品可能导致不孕症

很多女性喜欢吃甜品、油炸类食品，这类食品不仅容易使人变胖，而且不利于怀孕。因为垃圾食品中含有的反式脂肪使女性患不孕症的概率增加70%以上，是女性受孕的隐形杀手。反式脂肪是人造饱和脂肪的一种，常用于面包、饼干、各式西点、薯片等食品中。

常吃寒凉食物可能导致不孕症

经常吃冰淇淋、雪糕、冰镇饮料等寒凉食物，不仅容易使胃着凉，还会使子宫受寒，造成盆腔瘀血，进而影响到月经周期和排卵周期，对卵子受孕有一定影响，严重者还有可能导致不孕症。

酗酒、吸烟可能导致不孕症

酗酒、吸烟对于任何人来说都没有好处。而对于女性而言，长期酗酒和吸烟不仅会破坏身体激素的正常分泌，扰乱月经周期，影响正常排卵，严重者还会导致不孕症。

胡萝卜素摄入过量可能导致不孕症

胡萝卜营养丰富，对身体非常有益，但如果你是准备要怀宝宝的准妈妈，那么建议少吃些胡萝卜。营养学家研究发现，过量的胡萝卜素会影响卵巢的黄体素合成，使之分泌减少，有的甚至会造成无月经、不排卵、月经紊乱。如果大量吃胡萝卜，会造成血中胡萝卜素偏高，从而出现不孕症、无月经、不排卵等异常现象。

高油脂、高蛋白饮食可能导致不孕症

高油脂、高蛋白饮食是与吃素食完全相反的一种饮食方式，它对怀孕没有直接的不良影响，但它很容易导致体重急剧上升，出现过度肥胖。而肥胖会影响内分泌，导致月经紊乱、排卵不良，从而影响怀孕。

6 个好方法，帮助你提升“孕气”

放松心态，消除紧张焦虑

许多女性朋友在期待怀孕、等待结果、结果失望的过程中，使自己进入恶性循环的心理状态，增加自我的紧张和焦虑，反而会进一步影响怀孕。有科学研究表明，任何不良情绪均可导致下丘脑—垂体—性腺轴的功能受到抑制，从而导致不孕症。所以，女性朋友要学会调节情绪，以美好的心态去迎接每一天！

控制频率，提高性生活质量

过度频繁的性生活并不能提高受孕概率，往往会使精子质量下降，也会使女方内分泌系统紊乱，导致月经不调，不利于受孕。而提高性生活的质量对受孕非常有益，因为女性在性高潮时子宫内出现正压，性高潮之后急剧下降呈负压，精子易向内游入宫腔。



坚持锻炼，增强受孕能力

现代女性因为快节奏生活和工作的关系，已经越来越缺少锻炼的机会了，各种疾病也就随之而来。这也间接导致了受孕能力的下降，严重者甚至引起不孕症。所以，坚持锻炼，可以帮助你增强自己的受孕能力。建议可以参加慢跑、瑜伽及游泳等运动，都对助孕很有好处。

改善饮食，增加怀孕概率

不管你以前有多爱甜食、油炸食品，无论你是一个多坚持的素食主义者，或者你是一个欲罢不能的吃货，那么从你想要宝宝的那一刻起，就要开始改变你的饮食习惯了。远离甜食、垃圾食品，合理搭配蔬菜和肉类，严格控制你的体重，开始关注食物的属性，坚持一日三餐定时吃。以上这些都能帮助你增加怀孕的概率。

生活规律，保证充足睡眠

生活不规律是许多现代人的生活常态，为了工作，为了生活，为了娱乐，人们愿意或被迫地牺牲掉更多的吃饭、休息及睡眠时间。当然这也是导致不孕症的一个重要因素。所以，请从现在开始调整你的生活步伐，让自己有规律的生活，保证你的休息时间，让自己有更充足的睡眠。

保持清洁，勤做个人卫生

妇科类疾病是导致现代女性不孕症的重要原因之一。要远离妇科疾病的侵害，不仅要定期检查和及时治疗，更重要的是要从日常的生活习惯开始改善。如勤换洗内衣裤，将内衣裤晾晒在有阳光、通风的地方，经常用温水清洗外阴，减少洗剂的使用，这些都能帮助你降低子宫及其附件的感染率，帮助你提高怀孕的可能性。

第四章　调养不孕症的健康饮食

助孕食材大比拼

含锌食物——促进性腺激素分泌

锌具有影响垂体促进性腺激素分泌，促进性腺发育和维持性腺正常机能的作用。缺锌可导致女性月经不调、男性精液中精子数量减少。锌还可通过性激素分泌的增加，使精子数量增多或促进排卵，从而增加受孕机会。锌元素多蕴含于海鲜之中，下面我们就来看看含锌食物排行榜。

含锌食物排行表

排　名	食物名称	每 100 克所含锌量（毫克）
1	蛏干	13.63
2	马肉	12.26
3	羊肚菌	12.11
4	扇贝（鲜）	11.69
5	泥蚶	11.59
6	赤贝	11.58
7	鱿鱼（干）	11.24
8	墨鱼（干）	10.02
9	牡蛎（鲜）	9.39
10	口蘑	9.04

富含蛋白质食物——增强卵子质量

蛋白质是人类赖以生存的物质，是一切生命的基础。而对于女性来说，富含蛋白质的食物，能有效地提高卵子质量，提高卵子受孕的概率。我们常见的富含蛋白质的食物有许多：如奶类、肉类、蛋类及豆类食品，而豆类中以黄豆的蛋白质含量最高。

含蛋白质食物排行表

排　名	名　称	每 100 克含蛋白量（克）
1	豆腐干丝	57.2
2	豆腐皮	44.6
3	虾米	43.7
4	南瓜子（炒）	36
5	黄豆	36
6	青豆	34.5
7	杏仁（炒）	25.7
8	花生仁	24.8
9	水面筋	23.5
10	燕麦片	15
11	鸡蛋（均值）	13.4
12	猪肉（均值）	13.2

动物内脏——帮助女性排卵

动物内脏中含有较高的胆固醇，而且含有一定量的肾上腺皮质激素和性激素，对于增强性功能有一定作用，适当食用能够帮助女性排卵。像肝、脑等动物内脏有利于性激素的合成，女性朋友可以适当吃一些。但值得注意的是，动物内脏（如猪肝、猪肠、猪脑等）中所含的胆固醇成分也很高，所以一定要适量。

8 道助孕调养食谱

烩三色墨鱼丸

原料：墨鱼肉500克，菠菜汁、番茄汁各60克，鸡蛋清50克

调料：葱花、姜末、植物油、淀粉、料酒、味精、盐各适量

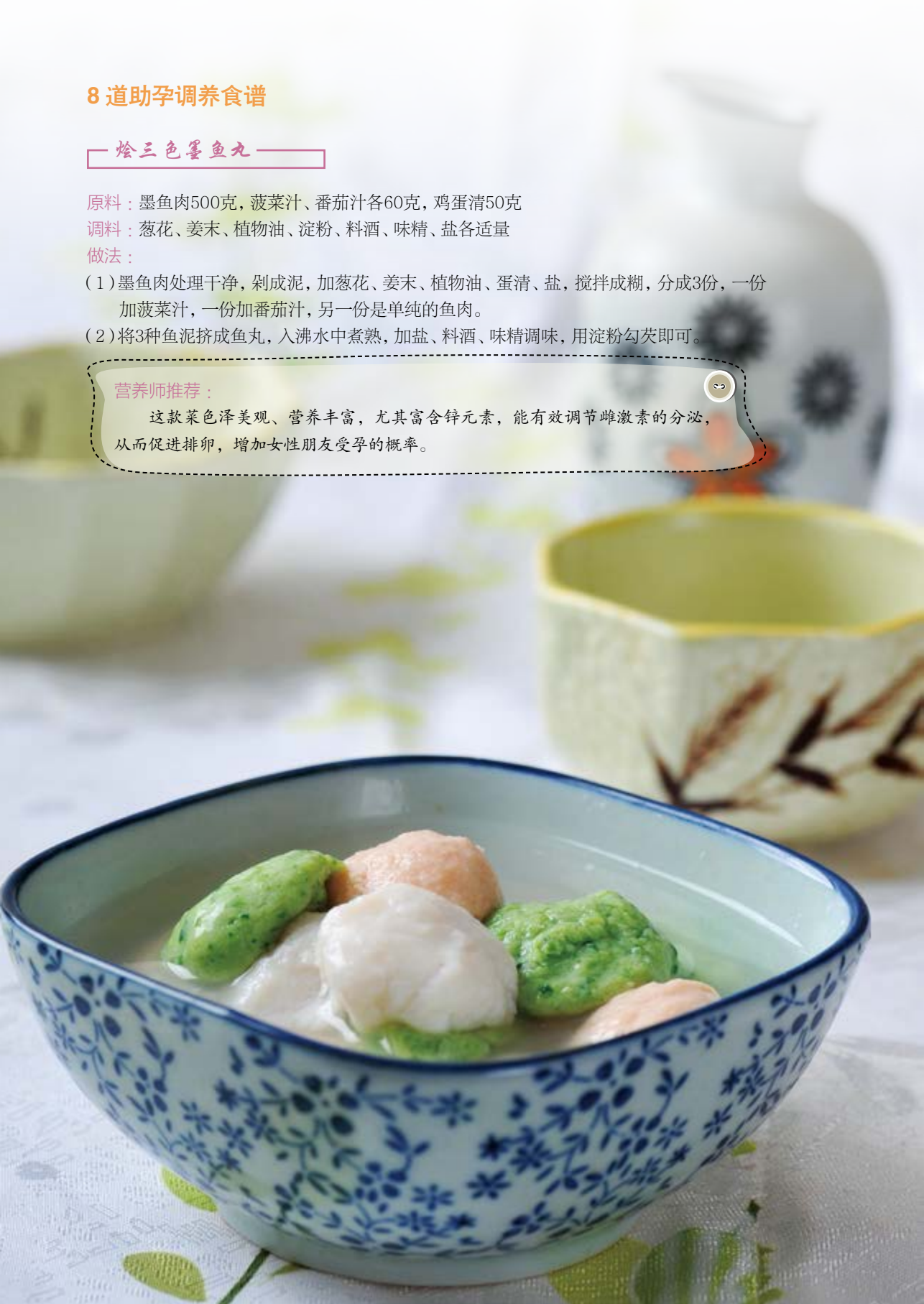
做法：

（1）墨鱼肉处理干净，剁成泥，加葱花、姜末、植物油、蛋清、盐，搅拌成糊，分成3份，一份加菠菜汁，一份加番茄汁，另一份是单纯的鱼肉。

（2）将3种鱼泥挤成鱼丸，入沸水中煮熟，加盐、料酒、味精调味，用淀粉勾芡即可。

营养师推荐：

这款菜色泽美观、营养丰富，尤其富含锌元素，能有效调节雌激素的分泌，从而促进排卵，增加女性朋友受孕的概率。





黄豆排骨汤

原料：黄豆150克，排骨400克，大枣10粒

调料：姜5克，盐适量

做法：

（1）黄豆洗净、浸泡2小时；大枣洗净；姜去皮、洗净、切片；排骨洗净、剁块。

（2）锅中加适量清水，放入黄豆、大枣、姜片及排骨，大火煮沸。

（3）改小火继续炖煮2小时，拣去姜片，加适量盐调味即可。

营养师推荐：

黄豆富含植物蛋白质，猪排骨则富含动物蛋白质，搭配食用，不仅能滋养身体、补肾壮骨，还能有效增强卵子质量、提高受孕概率。

口蘑烧鹌鹑

原料：鹌鹑250克，口蘑100克，干贝、火腿片各20克

调料：葱段、姜片、胡椒粉、料酒、花椒、盐各适量

做法：

（1）口蘑、干贝洗净；鹌鹑处理干净，放入开水中略焯捞出，再次洗净。

（2）锅中加适量清水，放入鹌鹑，加葱段、姜片和适量料酒，煮沸后倒入炖盅。

（3）将口蘑、干贝、火腿片放入炖盅中，加适量料酒、花椒、胡椒粉和盐调味，放入蒸锅中蒸熟即可。

营养师推荐：

鹌鹑素有“动物人参”的美誉，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。这款菜可养颜、温肾固中，最适于女性由于子宫寒冷、体质虚损所致的久不受孕者。





决明苁蓉茶

原料：肉苁蓉10克，决明子10 克

调料：蜂蜜适量

做法：

（1）砂锅中加适量清水，放入肉苁蓉、决明子一起煎煮，去渣留汁。

（2）将药汁倒入杯中，放凉至30℃，加蜂蜜调味即可饮用。

营养师推荐：

肉苁蓉是使用频率极高的补肾壮阳类药物，它对遗精、早泄、阳痿、精少、尿频、耳鸣眼花、腰膝酸痛、妇女带下、月经不调、宫寒不孕等有良好疗效。

黑木耳炒猪肝

原料：猪肝200克，干黑木耳30克

调料：葱末、姜丝、豌豆淀粉、植物油、芝麻油、料酒、味精、盐各适量

做法：

（1）将黑木耳用冷水泡发，拣杂撕朵，洗净备用。

（2）猪肝洗净后切薄片，用湿淀粉抓芡均匀，放热水中焯一下，沥干水分。

（3）锅入油烧热，下猪肝片翻炒数下，加料酒、葱末、姜丝、盐，把猪肝煸炒至熟透，倒漏勺里沥油。

（4）用锅底的油将黑木耳用大火翻炒至熟，再把猪肝回锅，加味精、芝麻油稍炒即可。

营养师推荐：

猪肝是调节体内激素的好食材，黑木耳是排毒养颜的好选择。这款菜不仅能明目补血、防病开胃，还有促进女性正常排卵的功效。



枸杞玉兰炒肉丝

原料：猪瘦肉250克，枸杞子80克，玉兰片50克

调料：猪油、芝麻油、料酒、酱油、味精、盐各适量

做法：

（1）枸杞子洗净，玉兰片洗净切丝，猪瘦肉洗净切丝。

（2）锅中加适量猪油，烧热后倒入玉兰丝、肉丝，翻炒至变色，加适量酱油、料酒、味精和盐调味。

（3）将枸杞子倒入锅中，翻炒片刻，淋入芝麻油即可。

营养师推荐：

猪瘦肉可滋阴补血，枸杞子可益精补血、滋肝补肾。两者合用，则可以阴血双补、明目健身，适用于有体虚乏力、血虚眩晕、肾虚腰痛等现象的女性朋友，对于缓解肾阴虚造成的不孕有良好效果。





当归炖蛋

原料：当归15克，大枣5粒，鸡蛋2个

调料：红糖适量

做法：

（1）当归、大枣、鸡蛋分别洗净，一起放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸，改小火慢炖。

（2）5分钟后，捞出鸡蛋，剥去外壳，再次放入砂锅中，继续炖煮30分钟。

（3）加适量红糖调味，稍煮片刻即可。

营养师推荐：

当归性温，是女性常用的调经良药。这款菜有健脾补胃、补肾填精、温通经络、行气活血、散瘀止痛、美肤养颜等功效，尤其对于血瘀所致的不孕不育之症有很好的治疗作用。

女贞子枸圆瘦肉汤

原料：女贞子20克，枸杞子10克，大枣4粒，猪瘦肉200克

调料：盐适量

做法：

（1）女贞子、枸杞子、大枣分别洗净，猪瘦肉洗净、切块。

（2）锅中加适量清水，放入女贞子、枸杞子、大枣、猪瘦肉，大火煮沸，改小火炖2小时，出锅前加适量盐调味，稍煮即可。

营养师推荐：

女贞子有滋补肝肾、益阴养血的功效，常用于肝肾阴虚的目暗不明、须发早白、腰酸耳鸣及阴虚发热等症。这款菜对于肾阴虚所致的不孕症有很好的疗效。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

助孕好运动

慢跑

慢跑可以全方位锻炼身体的各个部位，促进血液循环，增强身体的活力。慢跑能够有效地增加腿部的肌肉耐力，对于提高受孕能力有一定的好处。

注意事项：

★做好准备工作，选择宽松舒适的运动服及一双合脚的运动鞋。

★跑步之前准备活动要做好，可以踢腿弯腰、拉伸韧带。

★跑步时注意调整呼吸，要与脚步保持一致。

★身体摆动幅度要稍大一些，这样锻炼效果会更好。

★跑完之后不能马上坐下休息，应该慢走几步，然后及时补充水分。

★慢跑持续时间宜根据身体状况灵活调整，而且贵在坚持。

温馨提示：第一步一定要跃出去，前脚掌着地，在整个跑步过程中，都不能全脚掌着地；立定时，要注意靠腿和放臂的一致性。

游泳

游泳也是帮助女性受孕的好方法，不仅可以锻炼身体，还能提高身体的抵抗力和免疫力。同时，游泳对于协调身体各部分肌肉的能力也有很好的帮助，利于日后顺利生产，但必须选择干净的地方游泳，以免染上妇科疾病。

注意事项：

★游泳前一定不能饿肚子，但也不能吃太饱，以免出现抽筋或呕吐。

★游泳过程中要注意安全，尤其是不熟悉水性的，一定要有人陪伴。

★游泳时要保持身体的协调性，并尽可能地增大身体运动幅度。

★一般建议游泳时间为1 ~ 2小时，中间要注意休息和补充水分。

温馨提示：应保持身体的平衡和协调性，不宜长时间待在水里。

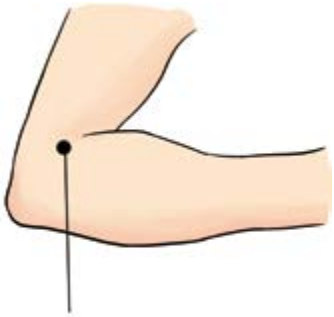
不孕症调养的穴位

曲池穴

取穴方法：位于肘部，寻找穴位时曲肘，肘横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

按摩手法：用拇指在该穴上轻轻揉捏按压，可一松一紧，直至有酸胀感，每次1 ~ 2分钟，每天2 ~ 3次。

主要功效：经常按摩该穴，能促进盆骨的血液循环，治疗月经不调、肩膀酸痛等疾病，对于这些疾病引起的不孕症有缓解作用。



曲池穴（肘模纹外侧端）



中极穴

中极穴

取穴方法：位于下腹部，身体前正中线，脐下4寸处。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

主要功效：经常按摩该穴，可辅助治疗白带异常、月经不调、痛经等症，能提高女性的受孕能力。

肾俞穴

取穴方法：位于腰部，第二腰椎棘突下、左右二指宽处。

按摩手法：用拇指按揉肾俞穴，以感觉酸胀为宜，左右各揉动数十次。

主要功效：经常按摩该穴，可改善肾脏功能、提高性欲，辅助治疗遗尿、月经不调、白带过多等症。



肾俞穴

第六篇　甲状腺疾病，女性多发的常见病

近年来，我国的甲状腺疾病发病率逐年上升，而且女性的患病率远远高于男性。以甲亢为例，我国女性的发病率为2%，是男性的4 ~ 6倍，原因是女性本身的因素加之外界因素的影响。女性想要预防这种多发的常见病，必须对甲状腺疾病有更多的了解和认识。

第一章　甲状腺的保养关键

甲状腺，女性多发常见病



张女士，45岁，体型偏瘦，当她来找我的时候，我还是小小地惊讶了一下，毕竟从身材上来看完全看不出有45岁的痕迹。她告诉我，她的咽喉疼痛不舒服，非常难受。

原来张女士半个月前，连续有十多天都感觉到咽喉疼痛，起初以为是季节变换导致感冒所引起的。因为白天体温都比较正常，晚上体温会有所升高。张女士平时体质就比较差，所以自认为是又感冒了，就自己去药店配了点感冒药服用。连续吃了几天，依旧不见好转，反而咽喉疼痛的情况加剧了。确实难受得没有办法，张女士又到了社区医院去连续输液，挂了3天的抗生素。开始的时候情况有所好转，张女士以为这个治疗病情需要一个过程，输液后就回家继续吃药，没有太在意。

结果过了没多久，咽喉疼痛非但没有消失，甚至严重的疼痛感还蔓延到了颈前区，而且伴随着吞咽困难、吃不下饭、睡不着觉、体型消瘦等症。

我经过详细询问病史后，给她做了体格检查，发现张女士的甲状腺有压痛现象。我告诉张女士说她有可能是患上了甲状腺疾病。张女士惊讶地问我："我没有感觉到脖子粗大，而且眼睛也没有明显突出啊？怎么就甲状腺出了问题呢？"接下来我让张女士做了甲状腺功能、血沉等检查，并做了甲状腺B



超，最后确诊为亚急性甲状腺炎。找到病症后，对症下药，张女士的病情很快便得到了缓解。

生活中，许多人就像张女士一样，对于甲状腺疾病的认识，仅仅停留在脖子粗大及眼眶突出等症状上。其实，甲状腺疾病的症状有许多，如咽喉疼痛有可能就是甲状腺发炎了，但却常常被误会为感冒发热病毒感染所致。甲状腺疾病是女性多发的常见疾病，应该正确地了解并认识甲状腺疾病，及时做好提前的预防和自检，以免错过最佳的治疗时机。

甲状腺疾病基础知识入门

甲状腺疾病在我国的发病率已经高达14%，目前已经成为影响我国国民健康的“杀手”。有关专家表示，目前世界上80%的疾病都可以依靠预防手段得到有效控制。甲状腺疾病也可以依靠有效的预防措施来控制其发病率。想要对甲状腺疾病进行有效预防，了解甲状腺疾病才是关键。

甲状腺疾病的诱因有以下几个方面：一是与自身免疫系统有关，即体内免疫细胞越少则甲状腺疾病的发病率越高。此外，还有数据显示90%的甲状腺疾病与人体摄入碘含量有密切关系，摄入的碘元素过多或过少都能诱发甲状腺疾病。甲状腺疾病发病率一直高居不下的另一个重要原因是没有及时预防，许多人都将甲状腺疾病的症状误认为是其他疾病，没有进行及时的治疗。因此，了解并认清甲状腺疾病的症状一样很重要。

甲状腺疾病常出现怕热多汗、皮肤潮湿、多食易饥、消瘦、疲乏无力、多言好动、焦躁不安、心慌气短、心率增快、突眼、手抖、大便次数增多等症状。女性还可能会有月经减少或闭经等表现。所以，一旦在颈前摸到或看见除环状软骨以外的肿物，或有上述症状时，应考虑患甲状腺疾病的可能。

甲状腺疾病的自查预防

甲状腺位于气管上端甲状软骨的两侧，呈椭圆形，重约20 ~ 40克。正常的甲状腺既薄又软，看不见也摸不着。只有出现肿胀，才能在衣领部位触摸到肿

块，下面就教你如何自查。

甲状腺疾病自查预防表

	对应症状
形状	外形如果似蝴蝶，多见于地方性甲状腺肿、甲状腺炎及部分甲状腺机能亢进。如果甲状腺某个部位出现圆形肿块，多见于甲状腺囊肿、甲状腺癌等
大小	肿块是弥漫性肿大或多发性结节肿大，多为地方性甲状腺肿。但囊肿的直径如超过2厘米，应为疑似甲状腺癌
光滑度和软硬度	用拇指和食指仔细触摸肿块表面，如果表面光滑多为地方性甲状腺肿；表面不光滑，则有甲状腺炎的可能。如果是单个结节肿大并且表面不光滑、呈实体感者，应怀疑癌肿
生长速度	地方性甲状腺肿增长缓慢，病程长达数年之久；良性肿瘤及囊肿的病程可能是数月至数年；而甲状腺癌的肿块增长较快，十几天内肿胀明显
是否触及淋巴结	在甲状腺周围如果触摸到质地较硬的淋巴结，应高度怀疑为甲状腺癌伴有局部淋巴结转移

第二章　原来，这都是甲状腺的求救信号

求救信号一：甲状腺肿大

临床症状

甲状腺肿大是甲亢最为明显的临床症状，同时也会伴随着其他一系列症状。甲亢患者怕热多汗，皮肤、手掌、面、颈、腋下皮肤红润多汗；常有低热，严重时可出现高热；而且常伴有心动过速、心悸等症；食欲亢进，但体重下降，疲乏无力；眼睛突出，精神亢奋；女性患者常有月经减少，周期延长，甚至闭经等症状。



病因探讨

★ 感染所致。如感冒、肺炎、扁桃腺炎等都可导致甲亢。

★ 外伤所致。如车祸、摔伤等外伤均有可能导致甲亢。

★ 精神刺激所致。如精神紧张、焦

虑等精神刺激有可能导致甲亢。

★过度疲劳所致。如重体力劳动、工作劳累等，使得人体抵抗力下降，导致甲亢。

★自身免疫力所致。某些女性自身免疫力较低，很容易患上甲亢。

医生建议：

★劳逸结合，注意休息。甲亢的发病原因众多，所以多以预防为主，要做到起居有常、顺应自然规律，不劳累、不熬夜。

★精神刺激是甲亢发病的常见原因之一，所以我们要注意调畅情志，修身养性，遇事不怒，适当地放松精神，尽可能保持心情愉悦。

★合理饮食，避免刺激性食物。根据自己实际情况适量摄入含碘食物，同样也是重要的预防措施。

★早发现、早治疗。甲亢有许多明显的症状，可以自我检查，如发现症状明显，应及时到内分泌科就诊。

求救信号二：脸色苍白、眼睑及颊部虚肿

临床症状

甲状腺功能减退简称“甲减”，脸色苍白、眼睑及颊部虚肿是甲减较为明显的临床症状。此外，甲减患者还有怕冷、皮肤干燥少汗、粗糙、泛黄、发凉、毛发稀疏、干枯、指甲脆、有裂纹、疲劳、瞌睡、记忆力差、智力减退、反应迟钝、轻度贫血、体重增加等症状。如果自我检查，有3种以上症状，建议应及时就医诊治。

病因探讨

甲减的诱因较为复杂，常见的有以下几个。

★饮食是一个重要的诱因，如饥饱失常或过食生冷，都容易导致甲减。

★过度劳累、房事不节所致。甲减主要病机为脾肾不足、脏腑功能衰减所致，而过度劳累、纵情色欲，就会损伤肾气，导致甲减。

★地方性甲状腺肿则是由于饮食中碘元素摄入量不足所引起的甲减。

★某种原因所致下丘脑功能减退而引起促甲状腺释放激素减少，最后导致甲减。

★甲状腺病变所引起的甲减。如甲状腺炎、地方性甲状腺肿及结节病等都会引起甲减。



★如果甲状腺手术切除过多，放射性碘治疗后甲状腺萎缩及硫脲类等抗甲状腺药物治疗过量就会阻碍了甲状腺激素的合成而引起甲减。

医生建议

★首先要确认病因，对症下药。因为甲减的病因较为复杂，要根据不同的病因进行针对性的治疗。

★避免寒凉，注意保暖，多用热水洗脚。

★少吃辛辣、腥膻的食物，因为早期甲状腺炎较为隐蔽，这些食物容易加剧炎症，从而有可能诱发甲减。

★坚持适度的运动锻炼，切记不能盲目减肥。因为早期甲状腺炎的患者，无论用任何方法减肥都会使炎症加重或诱发。

★坚持不熬夜、保持心态平和，可以帮助你提高对甲减的抗病能力，减少诱发因素。

求救信号三：甲状腺疼痛

临床症状

多数甲状腺疾病并不会出现明显的甲状腺疼痛，多半会出现肿块。如果出现明显的甲状腺疼痛，而且通常疼痛开始于一侧然后转向另一侧，并很快向腺体其他部位和耳根及颌部放散，常常伴有全身不适、乏力及肌肉疼痛，也可伴有发热，那么很有可能是患上了亚急性甲状腺炎，应及时就医治疗。

病因探讨

★病毒感染是最常见的诱因。研究发现，发病前患者常有上呼吸道感染史，发病常随季节变动，且具有一定的流行性。

★本身抵抗能力不强者，最容易受到季节性变化及流感病毒的影响，从而导致发病。

★不良的生活饮食习惯，使自身免疫力下降，给病毒可乘之机。

医生建议

亚急性甲状腺炎的诱因较为复杂，以上提及的仅是常见诱因，这种疾病也会因人而异，个人体质及身体健康状况不同，发病的概率也不一样。所以，大家能做的还是要以预防为主。

★首先要重视感冒及呼吸道疾病，及时彻底治疗。

★合理饮食，通过饮食调理。可以多吃具有消结散肿作用及增强免疫能力的食物，忌食海产品、辛辣刺激、肥腻油煎类食物，戒烟限酒。

★加强锻炼，增强自己的抵抗力和免疫力才是根本的解决办法。

★改变不良生活习惯，提升自我的免疫力，增强抗病毒能力。

★注意季节变化，尤其是流感流行季节，应该远离人群，做好防护措施，避免受到感染。



第三章　这样做，甲状腺疾病远离你

教你多方位预防甲状腺疾病

食——饮食有规律

坚持每天有规律的饮食对预防甲状腺疾病非常有益。每天主食要以五谷杂粮为主，副食以豆类、蔬菜、水果、菌类为主。多吃一些富含维生素C的蔬果，如甜椒、油菜、番茄以及猕猴桃、草莓等。充足的维生素C能有效提高人体对疾病的抵抗力。少吃高蛋白食物，少食高盐食物，避免辛辣刺激性食物，烟、酒宜戒。

住——干净又舒适

住的条件不要求豪华，但求干净舒适。环境脏乱的地方是很多疾病的孳生地，尤其是甲状腺疾病，脏乱程度越严重，引发甲状腺疾病的概率就越大。各种病菌对内分泌系统造成的破坏不断加重而引起功能紊乱，也会给甲状腺造成功能和器质性伤害，从而引发甲状腺疾病。

行——远离致病原

这里说的行不仅仅单纯说的是走路出行哦！而是指在日常生活中，应该远离那些容易引发甲状腺疾病的因素。如流感时要远离密集人群，就不要去凑热闹啦！因为带回来的可能不仅仅是流感病毒，也有可能是甲状腺疾病！另外泡酒吧这种事情是要尽量放弃的，前面提醒过大家要戒掉烟酒的哦！

神——安逸又平和

“精神不济百病生”，人的精神状态的好坏对于疾病的影响是非常巨大的。保持精神的安逸平和，杜绝不良精神刺激可以预防甲状腺疾病。有关临床研究发现，甲状腺疾病患者病情加重前常有不良刺激。因此，建议女性朋友们要学会控制自己的情绪，保持安静平和的心态。

劳——劳逸要结合

甲状腺疾病的一大诱因是自身抵抗力和免疫力的下降。如果是长期加班、经常熬夜、加上超负荷的工作，往往会使自身的免疫系统遭到破坏，导致抵抗

力和免疫力整体下降，就会容易引发甲状腺疾病。因此，女性朋友们一定要爱护好自己的身体，不要以为身体健康就硬撑，劳逸结合才是工作和休息的最佳平衡状态。

第四章　调养甲状腺疾病的健康饮食

应对甲亢，你要这样吃

远离高碘食物

甲亢并非是缺碘所致，所以不能盲目补充碘元素，而应该慎食含碘量过高的食物。即使要使用碘治疗也应该谨遵医嘱，准确使用碘的剂量。否则如果饮食中大量摄入碘元素，如海带、海藻等，会影响医生对病情的判断与分析，干扰治疗。

忌辛辣热性食物

从中医的角度来说，甲亢患者多属阴虚阳亢证型，应该忌食辛辣食物，如辣椒、韭菜、生葱、生姜、生蒜等；以及热性、有壮阳升火作用的食物，如桂皮、生姜、羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀、海虾、海马、海参等。同时也要避免煎、炸、烧、烤食物，以免助阳升热、化燥耗阴。油腻厚味食物要少吃，以免助湿生痰化热。

适量增加“三高”食物

“三高”食物指的是高热量、高蛋白质、高维生素的食物。甲亢患者每日热量的供应要比正常人增加50% ~ 70%，建议每日宜补充3000左右卡路里的量。根据饮食习惯，除保证每日三餐外应增加点心。甲亢会产生过多的甲状腺素，加速蛋白质分解，引起负氮平衡，所以应该增加蛋白质的供给，同时也应注意增加维生素的供给。

适当补充锌和镁等元素

据有关研究表明，甲亢患者的血液中钡、镁、锰、锌、锑等元素明显降低。甲亢伴低钾周期性麻痹时，镁减少显著，这是持续低钾的原因。甲亢时由

于肠蠕动增加，锌吸收减少，汗液中锌丢失而引起低锌，低锌与甲亢脱发有关，并可引起月经周期延长甚至闭经。低锰可致卵巢功能紊乱，性欲减退及糖耐量异常。

甲亢适宜食物一览表

主食及豆类的选择	粳米、小麦、芡实、燕麦、荞麦、高粱、豆类及豆制品等
肉蛋奶的选择	猪肉、牛肉、鹅肉、兔肉、鸭肉、鳝鱼、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鲍鱼、泥鳅、武昌鱼、鲈鱼、甲鱼、田螺、牛奶、淡菜、鸡蛋等
蔬菜的选择	萝卜、番茄、芹菜、白菜、圆白菜、油菜、茄子、苦瓜、洋葱、荠菜、南瓜、西瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、山药、藕、芥菜、芦笋、竹笋、黄花菜、黑木耳、香菇等
水果的选择	橄榄、桑葚、石榴、木瓜、山楂、苹果、大枣、乌梅等
干果类的选择	花生、百合、枸杞子等

应对甲减，你要这样吃

多吃富含碘元素食物

甲减是甲状腺激素合成及分泌减少，或其生理效应不足所致机体代谢降低的一种疾病。而碘元素在甲状腺激素合成中起到重要作用，一旦缺乏碘元素，就有可能导致甲减。所以，如果有先天性甲减家族病史的，或检查被确认为甲减高发因素的女性朋友应多吃富含碘元素的食物，如海带、海藻等。

适当补充蛋白质

甲状腺功能减退时，会使小肠黏膜更新速度减慢，消化液分泌腺体受到影响，酶活力下降，白蛋白也随之下降，所以应该及时补充以改善病情。应该多喝奶类，如牛奶；多吃豆类食品，尤其是黄豆；多补充蛋类，如鸡蛋等。

严格限制脂肪摄入

如果出现甲减时，一定要严格限制脂肪的摄入。因为甲状腺功能减退时血浆胆固醇合成虽不快，但排出较缓慢，所以应该限制脂肪摄入，同时也要限制富含胆固醇的饮食。

适当补充铁剂和叶酸

甲状腺素不足的时候，会影响到红细胞生成素的合成从而导致骨髓造血功

能降低，铁元素吸收出现障碍，还与胃酸内因子、维生素B_{12}、叶酸等缺乏有关。而且甲减患者往往还容易合并出现贫血，所以应该适当地补充铁剂和叶酸，摄入富含铁元素、维生素B_{12}的食物，必要时可给予叶酸制剂等。

温补为主，忌食生冷

中医认为甲减是以阳虚为主，阳虚则体内生寒。所以，建议饮食以温阳补虚为主，切忌过量食用生冷食物，如冰激凌、冰棒、冰水、冰镇食品等都应避免，以免加重病情。

甲减适宜食物一览表

主食及豆类的选择	粳米、籼米、小麦、荞麦、玉米、豆类及豆制品等
肉蛋奶的选择	牛肉、羊肉、狗肉、海鱼、甲鱼、牛奶、鸡蛋等
蔬菜的选择	萝卜、韭菜、芹菜、白菜、菠菜、油菜、番茄、香菇、大蒜等
水果的选择	香蕉、山楂、猕猴桃、胡桃、橙子、苹果等
干果类的选择	芝麻、枸杞子等

8道甲状腺调养食谱

香菇油菜汤

原料：油菜200克，香菇150克
调料：高汤、料酒、盐各适量
做法：
（1）油菜择洗干净，一切为二。
（2）香菇用温水浸透，去柄洗净。
（3）锅中加6杯高汤烧沸，加入香菇、料酒，煮至香菇熟软时，下油菜煮至翠绿，放适量盐调味即可。

营养师推荐：
这款汤制作简单，尤其富含膳食纤维及多种维生素，不仅有助于降压降脂、通便瘦身，对甲状腺疾病患者的康复也非常有益。



紫菜鸡蛋汤

原料：紫菜200克，鸡蛋2个
调料：香菜末、芝麻油、盐各适量
做法：
（1）紫菜用温水泡发，拣去杂质。
（2）鸡蛋打入碗中，加少许盐，搅拌均匀，制成蛋液。
（3）锅中加适量清水，大火煮沸，放入紫菜稍煮，倒入蛋液，加适量盐调味，淋少许芝麻油，出锅撒适量香菜末即可。

营养师推荐：

紫菜营养丰富，其蛋白质、铁、磷、钙、核黄素、胡萝卜素等含量居各种蔬菜前列，故紫菜又有“营养宝库”的美称。紫菜含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的“甲状腺肿大”。





黄豆小米粥

原料：小米100克，黄豆50克，白芝麻50克。
调料：白糖少许
做法：
（1）将小米、黄豆、白芝麻分别洗净磨碎，黄豆过筛去渣。
（2）锅中加适量清水，煮沸后放入黄豆末。
（3）再次煮沸后，放入小米末，用小火慢慢熬煮，见米烂豆熟后加少许白糖调味即可。

营养师推荐：

黄豆富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸及钙、磷、镁、钾、铁、锌等矿物质，和小米搭配煮粥，可健脾、清肺、养心，非常适合甲亢及甲减患者食用。

拌海蜇白菜

原料：海蜇皮100克，白菜200克

调料：蒜5克，芝麻油、醋、味精、盐各适量

做法：

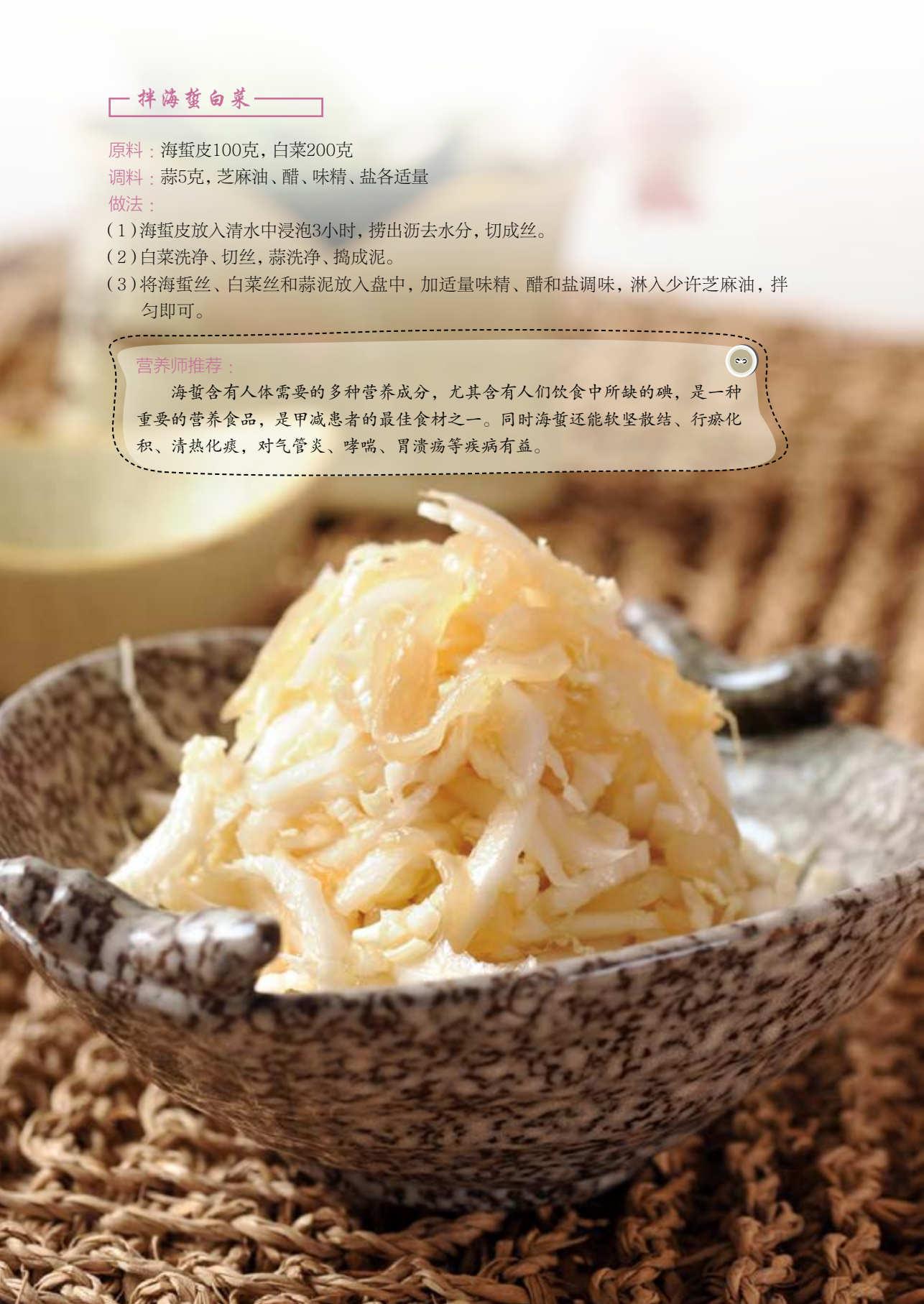
（1）海蜇皮放入清水中浸泡3小时，捞出沥去水分，切成丝。

（2）白菜洗净、切丝，蒜洗净、捣成泥。

（3）将海蜇丝、白菜丝和蒜泥放入盘中，加适量味精、醋和盐调味，淋入少许芝麻油，拌匀即可。

营养师推荐：

海蜇含有人体需要的多种营养成分，尤其含有人们饮食中所缺的碘，是一种重要的营养食品，是甲减患者的最佳食材之一。同时海蜇还能软坚散结、行瘀化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡等疾病有益。



番茄炖牛肉

原料：牛肉、番茄各150克

调料：葱花、姜末、植物油、酱油、料酒、盐各适量

做法：

（1）牛肉洗净切块，放入热水中将肉紧一下，撇去血沫子；番茄洗净，切块。

（2）锅入油烧热，放入牛肉、酱油，炒至变色，放入葱花、姜末、料酒、盐，翻炒，加水浸过牛肉，煮开后放入番茄，炖烂即可。

营养师推荐：

番茄中铁元素含量丰富，且含有丰富的胡萝卜素、B族维生素及维生素C。牛肉富含优质蛋白质，可促进人体对铁的吸收。这款菜可补血健身、健脾开胃，很适合甲状腺患者食用。





苹果燕麦粥

原料：燕麦片100克，苹果50克，牛奶50克。

调料：无

做法：

（1）将燕麦片洗净后加清水浸泡至软，苹果洗净、去皮、去核后切成丁备用。

（2）锅中加少许清水，将泡开的燕麦片连同水一起倒入锅中煮沸，3分钟后倒入牛奶，再次煮沸后放入苹果丁，稍煮片刻即可。

营养师推荐：

苹果、燕麦、牛奶都是适宜甲状腺患者的好食材。这款粥香甜爽口，能帮助甲状腺患者补充多种维生素及矿物质，有助于疾病的康复。

什锦荞麦卷

原料：荞麦500克，鸡蛋250克，土豆150克，青、红椒各50克

调料：植物油、醋、鸡精、盐各适量

做法：

（1）土豆去皮洗净、切丝，青、红椒洗净、去蒂籽、切丝。

（2）鸡蛋打散，倒入荞麦中，加适量清水和盐，一起搅拌均匀制成糊。

（3）平底锅入油烧热，倒入荞麦糊，摊平煎成面皮，盛出备用。

（4）锅入油烧热，倒入土豆丝和青、红椒丝一起翻炒，加适量醋、鸡精、盐调味，炒熟后盛放在荞麦皮上，卷成卷状即可。

营养师推荐：

这款荞麦卷，富含甲状腺患者所需的多种营养素，如优质蛋白质、维生素C、B族维生素及多种微量元素，有良好的健脾开胃、增强免疫的功效。



双果奶汁

原料：香蕉100克，苹果50克，牛奶150克
调料：无
做法：
（1）香蕉去皮，切丁；苹果洗净，去皮去核，切丁。
（2）将香蕉丁、苹果丁放入榨汁机中，倒入牛奶，一起搅打成果汁，倒入杯中即可饮用。

营养师推荐：
这款奶汁非常适合甲状腺患者饮用，不仅能强身健体、开胃益智、增强免疫，还能有效补充甲状腺患者所需的多种营养素。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

甲状腺保养好运动

快步走

“行如风”是形容走路速度比较快。研究表明，用较快的速度走路，对于促进心血管系统的活动能力、提高呼吸肌的功能、降低血液中胆固醇含量、增强人体免疫力，都有良好的作用。

注意事项：

★快步走与平时的走路稍有不同，快步走在速度、持续时间及步频上都有一定要求。时间一般持续在半个小时左右，速度以每分钟100 ~ 120步为宜。

★快步走时，要求身体略向前倾斜，双臂自然下垂，协调地前后摆动于身体两侧，全身重量着力于脚掌前部。步态要均匀、沉稳而有规律，着地重力要一致。要精神抖擞，矫健轻松，充满活力。

★在进行快步走时，每人应根据自己的身体情况，做到量力而行。如体质较强的可在步行中结合慢跑进行，而体质较差的则需循序渐进地由慢逐渐到快，距离则由短到长。

温馨提示：快步走时，宜配合呼吸进行。呼吸应采用吸气鼓腹、呼气收腹的方法，呼气应均匀缓慢、比吸气时间长。

骑自行车

骑自行车有许多好处，对于预防大脑老化、提高神经系统的敏感度、增强心肺功能、锻炼下肢肌力和增强全身耐力等都有益处。同时，它能有效提高自身免疫功能，帮助预防甲状腺疾病。

注意事项：

★要调整好自行车鞍座的高度和把手等。调整鞍座的高度可以避免大腿根部内侧及会阴部的擦伤，调整把手有助于找到避免疼痛的良好姿势。

温馨提示：一般在骑车几分钟后，应停一下在1～2秒钟内计数脉率，以便掌握运动量。如果脉率过快，说明运动量过大，应减慢车速；如果脉率慢，则应增加车速。

★装备要齐全。因为头盔能有效降低摔下车时发生脑震荡的概率，所以美国保险条例中规定骑车必须戴头盔。此外，骑车时常用的护具还有护膝、护踝、护肘和护腕，可以防止行车中发生扭伤、挫伤等。

★骑自行车锻炼，宜持之以恒。一般应保持每次30分钟以上，每周2～3次。

甲状腺调养的穴位



天突穴

天突穴

取穴方法：位于左右胸锁乳突肌之间，颈部的当前，正中线上，胸骨上窝中央。

按摩手法：用拇指在该穴上轻轻揉按1 ~ 2分钟，直至有微微发热感，每天2 ~ 3次。

主要功效：天突穴是人体任脉上的主要穴位之一，皮下有颈静脉、甲状腺下动脉分支，经常按摩该穴，有助于缓解打嗝、咳嗽、呕吐、咽喉炎、扁桃体炎等疾病，对甲状腺疾病也有防治作用。

后溪穴

取穴方法：位于手掌尺侧，微握拳，当第5掌指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处。

按摩手法：该穴分左右手两个，可双手交替用拇指和食指一起轻轻揉捏，直至感到微微发热为止，一般每次以1 ~ 2分钟为宜，每天2 ~ 3次。

主要功效：经常按摩该穴，有助于缓解头痛、落枕、目赤肿痛、耳聋耳鸣、盗汗、腰背腿痛、扁桃体炎等症。



后溪穴



神门穴

神门穴

取穴方法：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

按摩手法：用拇指在该穴上轻轻揉按1 ~ 2分钟，直至有微微发热感，每天2 ~ 3次，尤其适合每晚睡前进行。

主要功效：经常按摩该穴，有助于缓解甲亢引起的心动过速、情绪急躁、睡眠不安等症状。

第七篇　肠道疾病，最易混淆的常见病

越来越严重的环境污染，越来越突出的食品安全问题，越来越不健康的饮食生活习惯，这种种的不良因素无一不考验着人们的肠道。而肠道问题由于其各种临床表现（如腹痛、腹胀、食欲不振等），跟其他疾病非常类似，因此很容易让人混淆。

第一章　女人肠道的保养关键

好肠道，才有好身体



小玲今年28岁，是某公司的业务经理，年轻有为，而且深受老板赏识。因为公司里的业务别人谈不下来的，小玲一出马马上就搞定。公司同事对小玲，那真是羡慕嫉妒恨，“你这业务做得好，连我们男人都自愧不如啊”，常有关系较好的男同事跟小玲这样开玩笑。

只有小玲自己知道，获取这一份成功是多么不容易，尤其是作为一个独自在外打拼的女人。牺牲自己谈恋爱的时间不说，到现在也没有个男朋友，谈了几个都分手了，连分手的原因都一样：因为无法忍受她太过忙碌的应酬，没有办法照顾和经营彼此之间的感情！有时候还需要跟客户应酬，那真是舍命陪君子，常常一到家就吐得一塌糊涂，第二天还要照常起来化好妆、面带微笑地上班。而有的时候需要做各种各样的方案，一旦客户提出修改，就要加班加点，修改到客户满意为止，想要正常吃个饭都很难。

小玲努力工作的同时，换回来的除了成功，还有受伤的身体，特别是脆弱的肠胃。

最近一段时间，小玲的胃口明显不好，本来应酬多了，饭点都不准时，吃饭没规律是个常事。但现在不管什么点，吃饭总是没胃口，还常常伴随着干呕。跟小玲不太熟的人还开玩笑



说：“恭喜恭喜，这是怀上了吗？”小玲只好尴尬地回答说：“这不是忙着连男朋友都没时间交，哪来的宝宝？”但这事可把小玲吓了一大跳：这不是真得什么病了吧？

看着自己逐渐变轻的体重和消瘦的脸颊，小玲找到了我。经过一系列的检查，才发现小玲患上的是慢性肠炎，已经有一段时间了。我很奇怪，按理说应该早就来就医诊治的，为何拖了这么长的时间。小玲告诉我，她自己也很清楚，经常的应酬导致肠胃不舒服是常有的事情，自己也就没怎么在意，直到发现呕吐现象越发明显，而且吃不下东西，才惊觉应该找医生来看看。

我很认真地告诉小玲说：“肠道疾病千万不能当成小问题，很容易反复发作和转成癌症，一定要重视。要知道，好肠道才有好身体。”

肠道问题，傻傻分不清楚

肠道疾病是常见的多发病症，且随着年龄的增长，发病率越来越高，特别是步入更年期的女性朋友们，一定要引起重视。肠道疾病因为临床症状较为复杂，很多时候容易被误诊为其他疾病，如果不及时治疗，长期反复发作，极易转化为癌症。

事实上，肠道出了问题，其实一早就会发出一些信号，可是却往往被忽略或是被误认为是其他疾病。像恶心干呕，多数人认为有可能是患上慢性咽喉炎，不管三七二十一，先把感冒药、消炎药吃了再说。像轻微腹痛，许多人以为是吃坏了东西，休息几天就会没事了，殊不知那就是慢性肠炎的初期症状。正是由于这样的原因，许多患者到最后病情越来越严重。

肠道问题不是小问题，常常由于症状不典型很容易让人傻傻分不清楚。所以，认清肠道问题，及时对症下药很有必要。

教你肠道自检

肠道问题很难分辨，下面就教你如何进行肠道自检。在一些不明显的症状

中，找出特点，让你尽早发现肠道问题，及早治疗。

肠道自检表

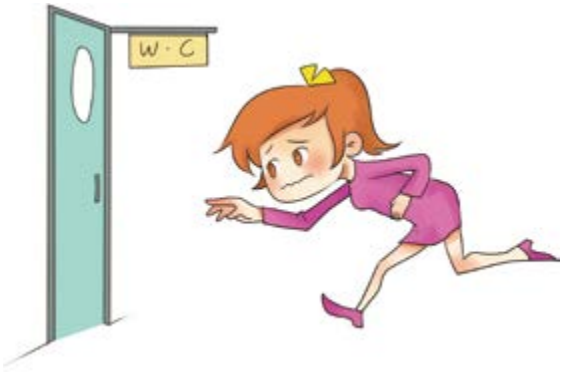
临床症状	可能患上的疾病
时有胸骨后受阻、停顿、疼痛感，且时轻时重	食管炎、食道憩室或食管癌早期
饭后饱胀或终日饱胀、嗳气但不反酸，胃口不好，体重逐渐减轻，面色轻度苍白或发灰	慢性胃炎，特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂
饭后上中腹痛，或有恶心、呕吐、积食感，有症状的时间可能已经很长；疼痛有规律，如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作	胃溃疡
经常在饭后2小时左右出现胃痛，甚至半夜痛醒，吃点东西可以缓解，常有反酸现象	十二指肠溃疡或十二指肠炎症
饭后腹部胀痛，常有恶心、呕吐，偶可呕血，过去有胃病史近来加重，或过去无胃病近期才出现，且伴有贫血、消瘦、不思饮食，可在脐上或心口处摸到硬块	胃癌
饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻，可伴有呕吐、畏寒发热	急性胃肠炎、急性痢疾
饭后立即腹泻，吃一顿泻一次，稍有受凉或饮食不当就发作。也有可能时而腹泻时而便秘，腹泻时为水样，便秘时黏液较多，有时腹胀有便意而上厕所又无大便，消瘦	过敏性肠炎

第二章　原来，这都是肠道的求救信号

求救信号一：恶心、呕吐、拉肚子

临床症状

恶心、呕吐症状可发生于多种不同的疾病，所以常常被忽略是肠道疾病所表现出的症状。腹泻俗称“拉肚子”则是肠道疾病稍微典型的症状之一，主要表现为排便次数明显超过日常频率，而且粪质稀薄、水分增加，每日排便量超过200克，有的含未消化食物或脓血、黏液等。腹泻常伴随着排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。



病因探讨

肠道疾病容易出现恶心、呕

吐、拉肚子等症状，主要有以下几个情况。

★高位肠梗阻或肠运动功能异常时，会出现呕吐。

★食物中毒刺激肠道，使肠道局部刺激并作用于中枢神经系统而导致呕吐、腹泻等症。

★细菌感染，如食用被大肠杆菌、沙门菌、志贺菌等细菌污染的食品就会出现不同程度的腹泻。

★病毒感染，如感染轮状病毒、诺瓦克病毒、柯萨奇病毒、埃可等病毒后，就会出现腹泻现象。

★长期食用生冷食物，如常饮冰啤酒，可能会导致肠道功能紊乱，从而引起腹泻。

医生建议

★多喝水。因为腹泻会大量排便，导致身体严重缺水和电解质紊乱，此时必须补充大量的水分。

★及时就医诊治。在确诊病情之前，切不可私自胡乱用药，特别是止泻药，容易加重病情。

★检查之前所食用的食物，及时排除食物中毒的可能。

★查看是否有过敏史，注意避开过敏食物。

★日常应少吃生冷食物，避免由此引起肠道不适，导致腹泻。

求救信号二：食欲不振、老便秘

临床症状

吃不好，明明饭量很小，却还老是便秘。长时间的便秘会使皮肤越来越差，色斑、黄褐斑纷纷找上门来。这些明显的症状，许多女性可能都会遇到，但却常常没有重视。正常情况下，人每天要吃三餐，排便至少一次，以早上为佳，色泽金黄，软硬适中。但一旦出现胃口不佳，而且排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等，则就要注意是否患有肠道疾病。

病因探讨

食欲不振和便秘是肠道疾病常见的两个临床症状，主要情况有以下两种。

★肠道疾病所致。如肠道器官病变，出现炎症、肿瘤或是其他原因引起的肠腔狭窄或梗阻等情况，都有可能出现便秘。

★外来因素刺激肠道所致。如饮食不良、饮水不足、精神刺激、滥用泻药等

外因所导致的肠道不适，从而出现便秘。

医生建议

食欲不振和便秘问题虽小，但对身体的伤害却是很大的，因此一定要注意调整。

★多喝水、多吃水果和蔬菜，补充足够的水分和膳食纤维。

★养成定时吃饭的好习惯，也要养成定时排便的好习惯。

★缓解压力，放松心情，能够帮助缓解精神压力所致的便秘。

★及时检查和治疗，排除肠道疾病困扰。

★养成有规律的生活，避免由于肠道功能紊乱所致的食欲不振和便秘。



求救信号三：腹胀、腹痛、脸色差

临床症状

多数肠道疾病会伴有腹胀、腹痛。腹部胀大、皮色苍黄，甚至脉络暴露、腹皮绷紧如鼓是腹胀的主要特征。腹痛分为轻微性的腹痛，连续性的严重腹痛，还有伴随着呕吐的腹痛，不同症状的腹痛，其诱因也各不相同。

病因探讨

★轻微性的腹痛多半由消化不良等胃肠道小毛病引起。

★持续性严重的腹痛且无腹泻可能是十分严重的疾病，如慢性肠炎等。

★腹痛伴随呕吐，呕吐之后腹痛并未减轻，而且软软地膨胀，或昏昏欲睡、神志不清等症状很可能是肠梗阻、肠穿孔、肠套叠、急性肠溃疡、局部肠炎等。

★腹痛3小时以上，先是在肚脐四周痛，有可能有呕吐。当摸到从右髂前上

棘到肚脐的直线中外1/3交界处即阑尾点处明显疼痛，则有可能是急性阑尾炎。

★腹痛伴随着腹泻多半是吃了不洁净的食物，导致肠道发炎。

医生建议

★腹痛时千万不要服阿司匹林或其他麻醉性止痛药。阿司匹林对腹痛有害无益，麻醉性止痛药可掩盖症状，干扰诊断。

★腹痛持续1小时以上者，看医生前不能吃东西，以免干扰医生诊断。

★腹痛尤其是长时间的明显腹痛一定要及时就医诊治，有可能是较为严重的肠道疾病。

★腹痛时不能吃固体食物及喝牛奶等，以免加重病情。

★如果腹痛伴随着腹泻，则要多饮水，可适当饮用些淡盐水，补充因腹泻失去的水分。



第三章　这样做，肠道疾病远离你

6 个好习惯，让你的肠道通通通

大笑常开怀，肠道更畅通

研究表明，人们受到惊吓或紧张时，会嘴巴干涩、心跳加速，肠道也会停止蠕动。而在大笑时，一方面震动肚皮，可以按摩肠道，帮助消化，防止便秘。另一方面，大笑能缓解压力和紧张情绪，促进肠道蠕动，保障肠道畅通。

大便不能忍，小心便秘找上门

食物在体内停留的时间最多不能超过12小时，如果粪便在肠道的停留时间过长，粪内有毒物质及水分就会被肠壁吸收，通过血液输送到身体各个部位。而缺乏水分的粪便难以排除，极易发生便秘。因此，有大便千万不要忍，有便秘的情况则应努力改善。

常揉腹部，增强肠胃蠕动可通便

尤其是长期坐在办公室的女性朋友，不妨尝试经常揉按自己的腹部，通过这种简单的方法来按摩。不仅可以促进气血通畅，同时还可以促进肠胃平滑肌张力及使肠蠕动增强，从而增强消化排泄功能，有利于通便排毒。

摄取充足水分，促进润肠通便

要想润肠通便，水是必不可少的，它是软化大便、保证肠道通畅的利器。每天至少保证8杯水（每杯250毫升），尤其是早晨起床后喝一杯温开水，更是排出宿便和毒素的关键所在。

适量增加运动量，加快肠道蠕动

运动量不足或是长期不运动的人，其肠道蠕动速度也相对较慢，使得粪便停留在体内的时间延长，增加肠道毒素累积的风险。而运动量大的人，可以加快肠道蠕动速度，从而有利于肠道的畅通和健康。

多吃粗粮和根类蔬菜，摄取充足膳食纤维

现代人吃得越来越精细，便秘的人却越来越多。这是因为经过精细加工的食品，如精小麦、精米、精面粉等，在加工过程中损失了许多膳食纤维。膳食纤维是润肠通便排毒的利器，应该多吃富含膳食纤维的粗粮和根类蔬菜，如糙米、麦、豆类及胡萝卜、芹菜等。

肠道不适，都是这些习惯惹的祸

寒凉食物少吃些，小心肠道“着凉”

肠道是消化系统的一部分，它也很害怕“着凉”。肠道一旦受寒，各种腹

痛、腹泻等症也会随之而来。肠道受寒最主要的原因是寒凉食物的摄入，直接刺激肠道，导致肠道出现不适的症状。此外，肠道受寒还常因受到外界环境的影响，如晚上睡觉不爱给腹部盖被子等。想要保护好你的肠道，不妨从管好你的嘴、穿好你的衣服开始！

睡前爱吃东西，肠道负荷不起

睡前爱吃夜宵是现代人夜生活非常重要的一部分，但这样会给肠道造成非常大的负担。睡前吃夜宵，吃完晚饭直接就寝的人最容易使肠道环境恶化。因为吃完晚饭或夜宵就马上睡觉的人，会让十二指肠无法分泌胃动素，从而使得肠道虚寒，负荷过重，长此以往就会产生肥胖、便秘、腹部膨满等问题。因此，睡前最好不要再吃任何食物。

饮食不规律，肠道跟着受累

肠道需要我们的细心呵护，它之所以生病，正是因为我们对它太不尊重。肠道有自己的作息时间，如果饮食不规律，对肠道的伤害很大。如暴饮暴食会对肠道造成负担，使过多的废弃物短时间内在肠道停留，导致肠道负担过重。饮食不规律，对肠道造成的伤害极为严重，所以建议健康规律饮食，少吃多餐。

精神太紧张，肠道会痉挛

我们一生中总可能会有这样的体会或经历，遇到不开心的事情就会吃不下饭，加班累了就会吃不下饭，受了打击也会吃不下饭……各种不开心都会反映在“吃不下饭”这件事情上。其实“吃不下饭”的是我们，但同时受伤的却是我们的肠胃。研究表明，过度紧张的情绪，有可能导致某些肠道疾病的发生。因为紧张的情绪，会使肠道痉挛，产生腹痛等现象。所以，为了你的肠道着想，请调整好你的情绪。

重口味，让你的肠道伤不起

高脂肪、高热量、高盐、高糖及辛辣刺激食物，是许多吃货们的最爱。殊不知，你的嘴巴过了瘾，心里爽够了，但肠道却是伤不起！这类食物摄入过量只会增加你的肠道负担，肠道负荷不起的结果只能闹革命，各种肠道疾病也就

随之而来。所以，习惯重口味的女性朋友们，是时候该试试小清新了，不妨多吃点水果、蔬菜。

第四章　调养肠道的健康饮食

调养肠道的 8 大好食材

芹菜

芹菜含有丰富的膳食纤维，可以促进肠蠕动、减少食物在肠道中停留时间，也就减少了毒素在肠道的堆积。另外，膳食纤维在大肠内经细菌发酵，直接吸收纤维中的水分，使大便变软，起到润肠通便的作用。

黄瓜

黄瓜含有丰富维生素，有除湿、利尿、降脂、镇痛、促消化的功效。尤其是其所含的纤维素能促进肠内腐败食物排泄，帮助排出体内毒素。而它所含的丙醇、乙醇和丙醇二酸还能抑制糖类物质转化为脂肪，是肠胃的好伙伴。

西蓝花

西蓝花中的营养成分非常丰富和全面，其最著名的功效是防癌抗癌。它可以有效降低乳腺癌、直肠癌、胃癌、心脏病和中风的发病率，还能杀菌和防止感染。

玉米

玉米中含有大量的营养物质，如谷胱甘肽是抗癌因子，核黄素、维生素等有预防心脏病、癌症等疾病的作用，而大量的植物纤维素能加速排除体内毒素。女性朋友经常吃些玉米，对于高血压、高血脂、便秘、慢性胆囊炎等有很好的缓解作用。

莴苣

莴苣有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等作用。莴苣茎叶中含有一种莴苣素，它能增强胃液、刺激消化。莴苣中含有的大量植物纤维，能促进肠壁蠕动、通利消化道，从而达到增进食欲、促进肠胃蠕动的作用。

绿豆

绿豆中含有的蛋白质、磷脂均有兴奋神经、增进食欲的功效，是许多重

要脏器的营养必需品，当然也包括为肠道提供营养支持。绿豆不仅是夏天消暑的良品，更是排毒的好帮手，它的萃取物有清热解毒的功效，可帮助肠道排除毒素。

燕麦

燕麦富含镁元素和维生素B_1，还含有磷、钾、铁、铜、泛酸和膳食纤维，可以帮助降低胆固醇，对于脂肪肝、糖尿病、便秘等病有一定的辅助疗效。女性朋友经常吃些燕麦，可以帮助降低血压及胆固醇，防治心脏疾病及大肠癌。

黑木耳

黑木耳中有一种特殊的胶质，它可以把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质及放射性物质吸附住，然后集中起来一起排出体外，从而起到清胃、涤肠、防辐射的作用。尤其是从事接触粉尘较多工作的女性，更应该多吃黑木耳。

8 道肠道调养食谱

红薯烩玉米

原料：红薯150克，玉米300克，青椒30克，枸杞子10克

调料：植物油、胡椒粉、水淀粉、鸡精、盐各适量

做法：

（1）将枸杞子洗净；玉米剥粒、洗净；红薯去皮、洗净切丁；青椒去蒂、去籽、洗净切丁。

（2）锅入油烧热，倒入红薯丁，炸至表皮变硬，盛出沥油。

（3）锅入油烧热，倒入玉米粒和青椒丁，迅速翻炒，倒入炸好的红薯丁，加适量清水、胡椒粉、鸡精和盐调味，将枸杞子放入锅中翻炒片刻，用水淀粉勾芡即可。

营养师推荐：

红薯和玉米中都含有丰富的膳食纤维，能有效促进肠道蠕动，帮助肠道排出毒素。这款菜可宽肠通便、补脑明目、补肝益肾。



黑木耳炒芹菜

原料：芹菜200克，黑木耳50克

调料：葱段、蒜片、植物油、盐各适量

做法：

（1）黑木耳放入清水中泡发，洗净后沥去水分；芹菜洗净，切成段。

（2）锅入油烧热，下葱段、蒜片炝锅，倒入黑木耳和芹菜段，翻炒至熟，加适量盐调味即可。

营养师推荐：

黑木耳和芹菜都是调养肠道的好食材，两者搭配食用，不仅能通便瘦身，还有良好的降低血压、调节血糖、降低血液中胆固醇的作用。



金针菇拌黄瓜

原料：金针菇150克，黄瓜150克，红椒50克

调料：蒜末、芝麻油、盐各适量

做法：

（1）金针菇切去根部，洗净撕散；红椒洗净，切细丝；黄瓜洗净，切丝。

（2）将金针菇、红椒丝放入沸水中焯烫片刻，捞起冲凉，沥干水分，装入容器中。

（3）加入黄瓜丝、盐、蒜末、芝麻油拌匀，装盘即可。

营养师推荐：

金针菇含有丰富的赖氨酸和精氨酸，还含有大量的锌元素，被誉为“增智菇”。黄瓜富含多种维生素及膳食纤维，是保养肠道的好选择。这款菜可益智强身、通便养颜。





西蓝花炒牛肉

原料：牛肉200克，西蓝花300克，胡萝卜30克

调料：黄酒、姜丝、蒜片、水淀粉、植物油、酱油、白糖、盐各适量。

做法：

（1）胡萝卜洗净、切片；西蓝花洗净、撕成小朵，入沸水中煮熟，捞出沥水。

（2）牛肉洗净、切片，加适量淀粉、黄酒、酱油、白糖和盐腌渍片刻。

（3）锅入油烧热，下姜丝、蒜片炝锅，香气四溢后下胡萝卜片翻炒几下，倒入牛肉，炒至九成熟。

（4）加入西蓝花翻炒均匀，用水淀粉勾芡即可。

营养师推荐：

西蓝花富含蛋白质、胡萝卜素及多种维生素，它所含的膳食纤维能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，起到保护肠胃的作用。西蓝花与营养丰富的牛肉搭配食用，有良好的开胃补血、缓压解郁、通便养颜的功效。



生拌莴苣丝

原料：莴苣300克

调料：芝麻油、醋、鸡精、盐各适量

做法：

（1）莴苣去皮洗净，切成细丝，放入大碗中。

（2）将芝麻油、醋、鸡精、盐调成味汁，浇在莴苣丝上，拌匀即可。

营养师推荐：

莴苣含有丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素、叶酸等营养素，还含有能增进食欲的莴苣素、促进肠道蠕动的膳食纤维。这款菜能最大限度地保留莴苣中的营养成分，有增进食欲、通便排毒、降低血压、调节血压、利尿减肥的功效。

芹菜拌香干

原料：芹菜250克，香干200克，胡萝卜100克。

调料：芝麻油、味精、白糖、盐各适量

做法：

（1）芹菜择去老叶，去根洗净；香干用清水冲洗，切成丁；胡萝卜洗净，切成丁。

（2）锅中加适量清水煮沸，分别将香干、胡萝卜和芹菜焯一下，捞出沥水。

（3）芹菜切末后装入碗中，放入香干丁、胡萝卜丁，加适量芝麻油、味精、白糖、盐调味，拌匀即可。

营养师推荐：

芹菜含有丰富的膳食纤维，能够润肠通便，是帮助肠胃排除毒素、保护肠胃的好食材。这款家常菜简单易学，是增进食欲、防治便秘的好选择。



海带绿豆粥

原料：海带200克，绿豆50克，粳米100克
调料：陈皮、红糖各适量
做法：
（1）将绿豆洗净，用清水浸泡2小时。
（2）粳米洗净，用清水浸泡30分钟。
（3）海带洗净，切成丝备用。
（4）锅中加适量清水，倒入泡好的粳米、绿豆、海带丝和陈皮，大火煮沸后改小火熬煮至米豆熟烂，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：
海带、绿豆都是通便、排毒的好帮手，两者搭配煮粥，有良好的健脾利尿、清热祛火、解毒通便的功效。





燕麦玉米粥

原料：燕麦100克，玉米粒60克
调料：无
做法：
（1）燕麦洗净，提前浸泡一夜；玉米粒洗净，用清水浸泡2小时。
（2）锅中加适量清水，放入燕麦、玉米粒，大火煮沸，改小火慢熬，继续煮至所有食材熟烂即可。

营养师推荐：
燕麦和玉米搭配煮粥，清香味浓，不仅有不错的减肥、通便、美肤的功效，还有良好的降压、降脂、降糖作用。

第五章　这样做运动，气血通畅保健康

肠道保养好运动

促进消化减腹操

你每天吃完饭，是不是就坐着或躺着呢，建议你饭后稍微走一走，并试试以下这套操，不仅有良好的促进消化的作用，持之以恒还能有效减去腹部多余脂肪。

动作1：拍打腹部

自然站立，两脚分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双手握成空拳，轻轻拍打腹部。



❷



❸



❶

动作2：划圈揉腹

自然站立，两脚分开与肩同宽，双掌交叠摆放在腹部上，拇指交叉，掌心对准肚脐，右手在下，稍稍吸气后，收紧小腹，双手按顺时针方向揉动。

动作3：上下推腹

自然站立，两脚分开与肩同宽，双掌放于腹部，配合呼吸，做双手上下推腹动作。

温馨提示：动作的力度，以自我感觉舒适为宜。另外，可以一边散步一边做上述3个动作，则运动效果更佳。

伸腿收腹操

这套小体操，不仅能有效锻炼腿部、臀部肌肉，还能帮助锻炼你的腹部，促进血液循环，增强肠道蠕动。



❶

动作1：躺在垫子上，放松身体，双手自然放在身体两侧。缓缓抬高双腿，与身体成直角，脚后跟蹬直。



❷

动作2：双手及上身保持不变，双腿缓缓向下移动，直到双腿与地面成60度角，保持片刻。

动作3：双手及上身保持不变，双腿继续缓缓向下移动，使双腿与地面成45度角，保持片刻。



❸

动作4：双手及上身保持不变，双腿继续缓缓向下移动，使双腿与地面成15度角，保持片刻。将双腿放在垫子上，成平躺姿势。



❹

温馨提示：双腿与地面的角度越小，则动作的难度越大，但运动效果则越明显。保持动作的时间，不必强求，以个人不感觉劳累为宜。

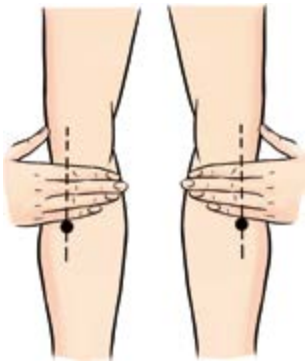
肠道调养的穴位

足三里穴

取穴方法：位于小腿前外侧，外膝眼下四横指（3寸）、胫骨边缘。

按摩手法：可以用揉按的手法，以局部有酸胀感为佳，每周至少3次，每次5 ~ 10分钟。

主要功效：这一穴位是非常重要的保健强壮穴，经常按摩该穴，还有助于缓解胃痛、呕吐、腹胀、泄泻、痢疾、便秘、水肿、脚气等症。



足三里穴



神阙穴

神阙穴

取穴方法：它就是我们所说的肚脐，位于肚脐正中间，所以又叫脐中。

按摩手法：每晚睡前空腹，将双手搓热，双手左下右上叠放在肚脐上，顺时针方向边揉边转，每次按揉360下。

主要功效：神阙穴被认为是长寿要穴，与人体生命活动密切相关。经常按摩该穴，可使人精神饱满、体力充沛、面色红润、耳聪目明，并且对腹痛肠鸣、水肿膨胀、中风脱症都有独特疗效。

中脘穴

取穴方法：位于胸骨下端和肚脐连线的中央，肚脐上4寸。

按摩手法：可以用指压的手法，一面缓缓吐气一面用指头用力下压，约5秒钟后将手拿开，重复15 ~ 20次为一组，每次2 ~ 3组，每周至少3次。

主要功效：该穴是辅助治疗胃肠疾病的重要穴位，能帮助有效缓解胃肠不适。



中脘穴

第八篇　贫血症，稍不注意就出现的疾病

贫血症是许多女性朋友的常见疾病，稍不注意就会找上门。女人的气色要靠气血来养，气血充盈才会面色红润、青春靓丽，一旦发生贫血，不仅脸色不好，还会导致一系列的身体问题。所以，女性朋友一定要重视贫血症。

第一章　女人贫血的保养关键

好气血，才能健康美丽

门诊案例

一开始看到晶晶的时候，第一直觉觉得这个女孩子很文静也很漂亮。她是在妈妈李女士的陪伴下来的，从进门第一时间到坐下来微笑的打招呼，我都被她那份恬淡的笑容所感染。但是这并不影响我对另外一个细节的观察，那就是她的脸色太过于苍白了，甚至可以说是没有什么血色。

果然，她妈妈告诉我："晶晶其实原来身体一直都还可以，但从今年开始总是感觉头晕无力，而且经期也不正常，量变少了很多，一开始她还不好意思跟我说，但马上就要高二升高三了，这个节骨眼上最关键，所以我带她来看看。"听李女士这么一说，我并没有马上下结论，而是问了晶晶几个问题。



"你平时爱运动么？有没有偏食？是不是有时候掉头发掉得厉害？"而晶晶的回答果然不出意料。她告诉我说，自己本身也不爱好运动，而且马上要高三了，本来压力就很大，所以基本上精力都放在学习上。饮食上自己喜欢吃蔬菜多些，不太喜欢吃肉，而且最厌恶内脏类。近期掉头发比较厉害，自己觉得可能是压力太大了，也没太在意这个事情。

听完晶晶的讲述之后，我直接让她去做了

血常规检查，通过检查结果发现，晶晶患有缺铁性贫血，血液内红细胞的数量明显低于正常水平。

像晶晶这样的女生不在少数，许多女性朋友由于工作压力较大，加之饮食习惯影响，又不爱运动，导致体内缺少铁元素，而铁元素是制造血红蛋白的重要原料，一旦人的身体缺少铁元素，就会导致血红蛋白的产量减少，红细胞的数量就会下降，那么就会导致缺铁性贫血。建议女性朋友们一定要调整好自己的饮食生活习惯，这样才能让自己保持健康美丽的好气色！

贫血问题，女性应重视

贫血症是许多女生都易患的疾病，也许有女性朋友认为贫血只是小问题。但当你发现，蹲下又站起来的时候明显头晕，上班总是精神不集中，走在路上也常常恍惚，还会出现心悸，甚至你最爱的长发也开始一根根掉落的时候……其实，已经贫血得非常严重了。

贫血对于女性的影响，远远不止只是脸色苍白这么简单。它会对你的身体、精神以及各个系统都会产生不良影响。因为身体的每个器官都需要血液的供养，一旦贫血，就会影响各个器官的正常运行。所以，女性贫血更应该引起重视。造成贫血的原因很多，疾病或是遗传所引起的贫血应及时找医生诊治，较轻微的贫血症状可以从饮食、生活、运动等方面来调整。

气血——女人的精气神

再美丽精致的妆容也比不上气色红润有光泽的自然美。女人的内在美要靠智慧和涵养，而外在美不仅仅要靠化妆的技巧，更多的是要靠气色好。好气色能让一个女人由内而外的散发出魅力。好气色是养出来的，女人的气色通过气血体现出来，而贫血症是影响女人气血最主要的疾病之一。



所以说预防贫血症对于女性来说是很有必要的，女性朋友在日常生活中要注意益气补血，尤其是经期、生

产或手术后，更要及时补血，这样才能预防贫血症对女性身心的危害。

你一定要了解的 6 类贫血

女性贫血的原因有很多，根据不同原因，可以分为不同类型的贫血。女性朋友可以根据具体的症状进行自查，从而对症下药，进行自我调理。

营养不良性贫血

病因：饮食失调或长期腹泻所致。

病情：除头晕、耳鸣、眼花、倦怠、头发干枯脱落等一般贫血症状外，还可伴有食欲不振、腹泻、口疮、舌炎等症。

防治：调整膳食营养结构、科学进餐，早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少。

失血性贫血

病因：各种急性大出血所致，如血崩、产后大出血等。

病情：病情较为危及，应及时由医生抢救输血，如果抢救不及时，容易因失血过多而休克，甚至有生命危险。

防治：积极治疗，为防范失血性贫血，应积极治疗妇科、内科等原发病，防止各种意外创伤。

缺铁性贫血

病因：膳食中缺铁是导致贫血的主要原因，另外也有其他因素，如经期失血过多等。

病情：缺铁性贫血的患者与一般性贫血的患者表现基本相同，可通过检测头发中的微量元素加以鉴别。

防治：治疗缺铁性贫血可遵医嘱补充铁剂，并同时补充维生素C，以促进铁的吸收。

再生障碍性贫血

病因：骨髓造血机能发生障碍所引起的贫血，另外接触有害物质及服用某些药物或器官性变化的疾病也有可能导致。

病情：除一般贫血症状外，常有皮下或黏膜出血现象，还有畏寒和发热等症状。

防治：一般治疗以口服药物加之皮下输血为主，严重者需手术。预防的话则要定期体检，不要滥用消炎药，及时治疗肝肾病、结核病等慢性病。

溶血性贫血

病因：某些感染、药物中毒或食用蚕豆所致。

病情：会出现贫血逐渐加重现象，并伴有黄疸和血红蛋白尿。

防治：防治较复杂，具体应遵循医嘱。

海洋性贫血

病因：是一种遗传性贫血。

病情：症状多变，轻重不一。轻者可无症状，重者反应迟钝、疲乏无力、腹泻、反复发热和肝脾肿大，病程后期多有严重的心脏并发症。

防治：因为是遗传性疾病，预防上以体检筛查为主，以早发现、早治疗为原则。

第二章　原来，这都是贫血的求救信号

求救信号一：神经系统有提示

临床症状

贫血是女性很容易出现的疾病，许多因素都有可能导致贫血。但是不用担心，贫血的症状较多，而且较为明显。一般情况下，出现以下几种症状，那么就应该去医院及时就医了。贫血患者常见的临床症状有头晕头痛、失眠多梦、耳鸣、记忆减退、注意力不集中等。女性朋友如果发现自己在一段时间内出现这些现象，请及时就诊。

病因探讨

出现以上一系列的神经系统问题，最主要的诱因是贫血缺氧，从而引起神经组织损害而导致的症状。

医生建议

贫血患病率极高，但如果不及时调整并引起重视，则有可能引发其他更严重的问题，所以出现以上贫血症状时，要务必引起重视，并特别注意以下几点。

★不宜做剧烈的运动，也不宜过度疲劳（如快跑及连续的爬楼梯等），这样更容易加剧头晕及头痛等贫血症状，还有可能出现危险。

★一定要保证充足的睡眠时间，即使贫血会对睡眠质量有一定的影响，但不

代表可以减少睡眠时间。如果想要提高睡眠质量，可以睡前泡个热水澡、喝杯热牛奶等。



★一旦出现记忆力减退，注意力不集中的现象应该及时去医院检查，而不是盲目的进补，胡乱吃各种补脑、补锌产品，这样反而有害无益。

★注意生活规律，调整身心，避免压力过大，导致身心受到影响，加剧贫血症状。

求救信号二：皮肤表现有征兆

临床症状

贫血症患者最明显的特征之一就是脸色苍白，气血不足。通常女性朋友以白为美，俗称“一白遮三丑”，这种白是指白里透红。但如果脸色苍白，长期没有血色，那么就应该考虑贫血的可能。一般临床认为通过睑结合膜、手掌大小鱼际及甲床的颜色来判断是否贫血比较可靠，除此之外皮肤干燥、毛发枯疏、缺少光泽也是贫血的症状之一。

病因探讨

血容量是通过神经体液调节来进行分配的，而发生贫血时，就会进行有效血容量重新分配，将血液供应给最重要的器官（如心脏等），而相对次要的脏器如皮肤及黏膜等供血则会减少。贫血导致脸色苍白的另外一个原因是由于单位容积血液内红细胞和血红蛋白含量减少，从而表现为皮肤和黏膜颜色变淡。

医生建议

相信爱漂亮、爱白皙是每个女性朋友的天性，但过分追求苗条和白皙，很容易出现贫血症。爱美丽更要珍爱自己的健康，因为健康的肤色才是最美的。想要远离贫血，获得健康肤色，不妨听听以下几个建议。

★按时吃饭，营养均衡。尤其是女白领们，工作再忙也要照顾自己的胃和身体，长期饮食不规律，加之想要通过控制饭量来保持苗条身材，通常是贫血症的重要诱因。

★ 多吃补血的食物，如大枣等，坚持每天一杯大枣茶，健康活力气血好。

★ 多出去走走，多晒阳光。尤其是长期待在办公室的女性朋友，趁着天气好的时候，出来走走、晒晒阳光、透透气，不仅能让你心情愉悦，对健康也很有帮助。

★ 如果发现自己有段时间脸色出现过度苍白的现象，并伴随着头晕、失眠、精神不集中等症状，请及时就医。

★ 女性患贫血症的概率较大，发病率较高，所以应该经常自我检查，并做好膳食和日常调理。

★ 有原发性贫血疾病的女性，更要注意这方面的保养，以免出现病情突发及加重的情况。

求救信号三：呼吸系统有困难

临床症状

如果你没有心脏或哮喘类的疾病，也没有感染性呼吸道疾病，却突然间发现自己在每次活动之后不仅呼吸加快，还伴有心悸和心律不齐的症状，那么你可能贫血了。贫血可不仅仅表现为脸色苍白，活动后引起呼吸加快、加深并有心悸、心率加快也是贫血的初期表现。贫血愈重，活动量愈大，症状愈明显。出现重度贫血时，即使平静状态也可能出现气短。

病因探讨

贫血时红细胞内会合成较多的2，3-二磷酸甘油酸（2，3-DPG），来降低血红蛋白对氧的亲和力，从而使组织获得更多的氧。这是由于呼吸中枢低氧或高碳酸血症所致，所以，贫血容易导致气急或呼吸困难。



医生建议

贫血对于呼吸系统的影响不仅是单纯地出现气喘、呼吸困难，因为不规律的呼吸节奏会加重心脏负担，心脏长期超

负荷工作且供氧不足，会导致贫血性心脏病，此时不仅有心率变化，还可出现心律失常和心功能不全。那么，贫血患者应特别注意些什么呢?

★及时去医院检查治疗，对症下药根治贫血症。

★调整生活习惯，少熬夜、多休息、多运动、多呼吸新鲜空气，这样能帮助你缓解贫血所带来的对呼吸的影响。

★运动以适量为佳，避免长时间的剧烈运动，以免加重身体负担，加剧贫血病情。

★不宜劳累过度，工作再忙也请给自己留出好好休息的时间。过度劳累耗费心神，更容易患上贫血症，同时也让心脏病有机可乘。

★坚持锻炼，增强细胞的自我活力和造血功能，对贫血症有一定的改善作用。

第三章　这样做，贫血远离你

气血差，原来这么来的

过度控制饮食所致

有调查报告指出，城市女性贫血症患病率远远高于农村及沿海地区，其中城市孕妇贫血患病率为58.1%，而农村孕妇贫血患病率为26.67%，只有城市孕妇贫血患病率的一半，沿海孕妇贫血患病率则更低，仅为15.24%。究其原因，城市女性营养搭配不均衡，加之为了保持苗条身材，严格控制自己的饮食，从而导致贫血症的发病率居高不下。

爱喝浓茶所致

茶含有大量鞣酸，它在胃内与未消化的食物蛋白质结合形成鞣酸盐，进入小肠被消化后，鞣酸又被释放出来与铁形成不易被吸收的鞣酸铁盐，从而妨碍了铁在肠道内的吸收，形成缺铁性贫血。所以，嗜茶成瘾的女性朋友们，应适当减少饮茶量，尤其是不宜喝浓茶。

长期剧烈运动所致

凡事讲究适度，现代女性大多缺乏运动，但也有部分女性是健身的爱好

者，或者是运动职业的从事者。这一部分女性朋友按照大家的认知，她们的身体应该更健康，殊不知她们一样存在着贫血的危险。因为汗水中铁浓度可达40 ~ 60微克/毫升，过度运动时人体大量出汗，同时带走更多的铁。运动后，机体对铁的需要量相应增加。此外，激烈运动也会损伤红细胞，或造成肌肉损伤致铁质流失过多。长期剧烈运动容易致机体缺铁，所以，建议这类女性朋友可以适当通过补充铁剂来避免缺铁性贫血。

不良饮食习惯所致

有关机构对1000人调查后发现，82.64%的人不常吃动物肝脏，70.19%的人不常吃海带、紫菜，65.85%的人不常吃香菇、黑木耳等这些含铁丰富的食物。同时还发现城市人喜用不粘锅或铝锅，而不用铁锅，这也影响了铁的摄入量。

经期失血过多所致

经期不顺是许多女性常见的问题，而经期经血过多引起的贫血也是导致女性贫血的重要原因之一。所以，建议女性朋友在经期一定要补充营养，但不能只单纯地吃补血食物，以免导致月经淋漓不止。经期前后多吃补血暖宫的食物，不仅能避免出现贫血，同时对痛经也有一定的缓解作用。

缺少铜元素所致

铜这种微量元素有利于促进机体对铁的吸收和利用，它是合成血红蛋白的催化剂，能促进三价铁还原为更利于人体吸收的二价铁。有关研究证明，30%左右的缺铁性贫血患者，进行单纯的铁剂治疗难以见效，同时补铜则能很快见效。所以，要防止缺铜性贫血。建议女性朋友可以多吃含铜食物，如动物肝、动物肾脏、牡蛎、豆制品、菠菜、白菜等。

好气色就是这么养出来的

调整身心养气血

保持心情舒畅，及时调整释放工作、生活压力。合理的生活调理可以减少由功能性月经失调引起的贫血。此外，还能增进机体的免疫力，有利于身

心健康，同时还能促进体内骨骼里的骨髓造血功能，使之旺盛起来，使皮肤红润、有光泽。

及时补铁防贫血

缺少铁元素是缺铁性贫血最显著的病因，所以预防缺铁性贫血关键在于在日常饮食中补充足够的营养铁质。最健康和安全的方式就是摄取含铁质丰富的食物来增加铁元素的吸收，如猪肝、瘦肉、木耳、大枣、蛋黄、豆类等。如果想要更好地补充铁元素，还可以服用补血铁剂，其有助于改善营养不良性贫血。同时要适当摄入维生素C，它可以帮助提高铁质的吸收。

少喝咖啡和浓茶

浓茶、咖啡等都属于不利于铁吸收的食物，气血不佳的女性朋友更应该减少摄入。而且要养成良好的饮食习惯，纠正偏食、厌食的不良习惯。此外，建议使用铁锅烹饪，也有利于通过食物促进铁元素的吸收。

饮食调理很重要

女性朋友应多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素、叶酸和维生素B_{12}等营养食物，如动物肝脏、肾脏、血、鱼、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、大枣及新鲜的蔬菜、水果等。

出血病症要根治

女性朋友们对于出血病症可能不是很了解。如月经过多、月经失调及肠寄生虫病、萎缩性胃炎、溃疡、痔疮、疟疾或反复鼻出血等都被称之为出血性疾病。出血性疾病的发生极有可能诱发贫血。所以，对于出血病症，要及早就医，尽快根治。

体育锻炼要坚持

常坐办公室的女性，特别是生育过的女性，更需要积极参加体育锻炼和户外活动。每天至少运动半小时，可以根据自己的喜好选择运动项目，如散步、跑步、打球、游泳、跳舞、做健身操等，以增强免疫和造血功能。

第四章　调养贫血的健康饮食

补气养血食材大搜索

阿胶

阿胶是传统的滋补上品，具有补血止血、滋阴润燥、美容养颜等功效。阿胶空腹食用更利于吸收，也可佐餐食用。夏季或易上火的女性慎用，脾胃虚弱者、三高人群、咳嗽痰多者慎用，感冒时也不要服用，不要与茶水、萝卜一起食用。此外，阿胶补血效果虽好，但在月经期间不可食用。

大枣

大枣含有氨基酸等丰富的营养成分，不仅能提高人体免疫力，还可抑制癌细胞。大枣中富含钙和铁，对防治骨质疏松、缺铁性贫血有重要作用。

黑芝麻

黑芝麻含有丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素A、维生素E及钙、铁等矿物质，有良好的补血明目、生精通乳、益肝养发、补肾养精的作用。女性朋友经常吃点黑芝麻，能较好地预防缺铁性贫血。

猪肝

猪肝中蕴含的铁质丰富，是补血食品中经常用的食材，食用猪肝可调节和改善贫血患者造血系统的生理功能。此外，猪肝富含维生素A，对维持女性健康肤色有重要意义。

龙眼（桂圆）肉

龙眼肉含丰富的铁质，还含有维生素 A、B族维生素、葡萄糖、蔗糖等，不仅补血功效显著，还能治疗健忘、心悸、神经衰弱等症。如果女性朋友气血双亏、面色无华、疲乏无力、没有食欲，可以用龙眼肉和大枣熬粥食用。

红糖

红糖是女性的好伴侣，有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀等诸多用处。红糖性温，不仅可以调理女性宫寒痛经，还可以补血益气，最适宜怕冷、体质虚寒的女性朋友食用，但如果患有胃炎、胃溃疡引起的胃痛以及患有糖尿病者则不宜食用。

黑豆

黑豆能益肾生髓化血，也可增强脾胃运化功能。中医认为，黑豆有生血乌发的功效，肾虚、血虚者多吃有益。女性朋友经常食用黑豆，还可防老抗衰、增强活力。

8道贫血调养食谱

阿胶鸡蛋汤



原料：阿胶10克，鸡蛋2个
调料：蜂蜜适量
做法：
（1）将阿胶捣碎，用开水化开；鸡蛋打散，制成蛋液。
（2）将阿胶水倒入砂锅中，煮沸后缓缓倒入蛋液，稍煮片刻，加适量蜂蜜调味即可。

营养师推荐：

阿胶具有补血止血、滋阴润燥等功效，药食两用，女性长期服用可补血养血、美白养颜、抗衰老、抗疲劳、提高免疫力。这款汤宜每日晨起服用，可治疗阴血不足、胎动不安、烦躁不宁、虚劳咳嗽等症。



阿胶牛肉汤

原料：阿胶15克，牛肉200克
调料：葱花、姜片、盐各适量
做法：
（1）牛肉去筋，洗净，切片。
（2）砂锅中加适量清水，放入牛肉、葱花、姜片大火煮沸，改小火炖30分钟。
（3）放入阿胶继续炖煮，至熟烂后，加适量盐调味即可（可用香菜段装饰）。

营养师推荐：

与鸡、鱼等肉相比，牛肉中含有极其丰富的铁元素，能有效增强人体的造血功能。牛肉与阿胶搭配，防治缺铁性贫血的作用更为显著。



猪血豆腐菠菜汤

原料：猪血、豆腐各50克，菠菜100克
调料：鸡精、盐各适量
做法：
（1）豆腐、猪血分别洗净，切成小块。
（2）菠菜洗净，切成段，入沸水中焯一下。
（3）锅中加适量清水，放入豆腐、猪血、菠菜一起炖煮，最后加适量鸡精、盐调味即可。

营养师推荐：

菠菜所含的铁元素对缺铁性贫血有辅助治疗作用，丰富的维生素C可以促进人体对铁元素的吸收利用。猪血含有丰富的血浆蛋白、维生素B_2、维生素C和铁，这些营养物质可以补充人体所需铁质，促进人体对铁的吸收。

黑米大枣粥

原料：黑米50克，糯米50克，大枣50克
调料：红糖适量
做法：
（1）将黑米洗净，放入清水中浸泡3小时。
（2）糯米洗净，倒入清水中浸泡1小时。
（3）大枣放入清水中浸泡30分钟，洗净备用。
（4）锅中加适量清水，倒入泡好的黑米、大枣和糯米，开大火煮沸后改小火熬煮成粥，加适量红糖调味即可。

营养师推荐：

大枣能补脾、养血、安神，是女性补血的好食材。大枣与黑米搭配煮粥，有良好的滋阴养血、健脾开胃、补肾养肝的功效。





大枣乌鸡汤

原料：乌鸡500克，大枣10枚
调料：陈皮、姜片、盐各适量
做法：
（1）乌鸡处理干净，切块；大枣洗净备用。
（2）锅中加适量清水，放入乌鸡、大枣、姜片及陈皮一起炖煮。
（3）待乌鸡肉熟烂后，加适量盐调味即可。

营养师推荐：

乌鸡营养丰富，被戏称为“黑了心的宝贝”，是女性补血的好选择。这款汤有良好的滋阴补血、养心安神、补肝益肾的功效。

红糖小米粥

原料：小米100克
调料：红糖适量
制法：
（1）小米洗净备用。
（2）锅中加适量清水，煮沸后倒入小米，继续煮沸后改小火熬煮成粥。
（3）加适量红糖调味，再次煮开即可。

营养师推荐：

小米含有丰富的色氨酸，能促使大脑神经分泌一种使人欲睡的血清素，它可以起到维持镇静和促进睡眠的作用。红糖含铁量很高，是白糖的1 ～ 3倍。这款粥制作简单，可养心安神、补血安眠。







青蒜炒猪肝

原料：猪肝200克，青蒜100克

调料：植物油、芝麻油、淀粉、酱油、醋、料酒、味精、白糖、盐各适量

做法：

（1）猪肝处理干净，洗净切片，放入盘内，倒入水淀粉，让猪肝上浆；青蒜择洗干净，拍松、切段。

（2）锅入油烧熟，放入猪肝，用筷子滑散，待猪肝变色，捞出沥油。

（3）原锅留底油烧熟，下青蒜段煸炒，加料酒、酱油、盐、白糖、味精，倒入猪肝，翻炒至熟，淋入水淀粉勾薄芡，再淋入醋和芝麻油，翻炒均匀即可。

营养师推荐：

猪肝富含铁元素，可有效预防缺铁性贫血；其还含有丰富的维生素A，能健康肤色、保护视力。猪肝搭配青蒜，还能补充人体所需的维生素C及其他多种维生素。

黑芝麻山药羹

原料：黑芝麻40克，山药60克

调料：白糖适量

做法：

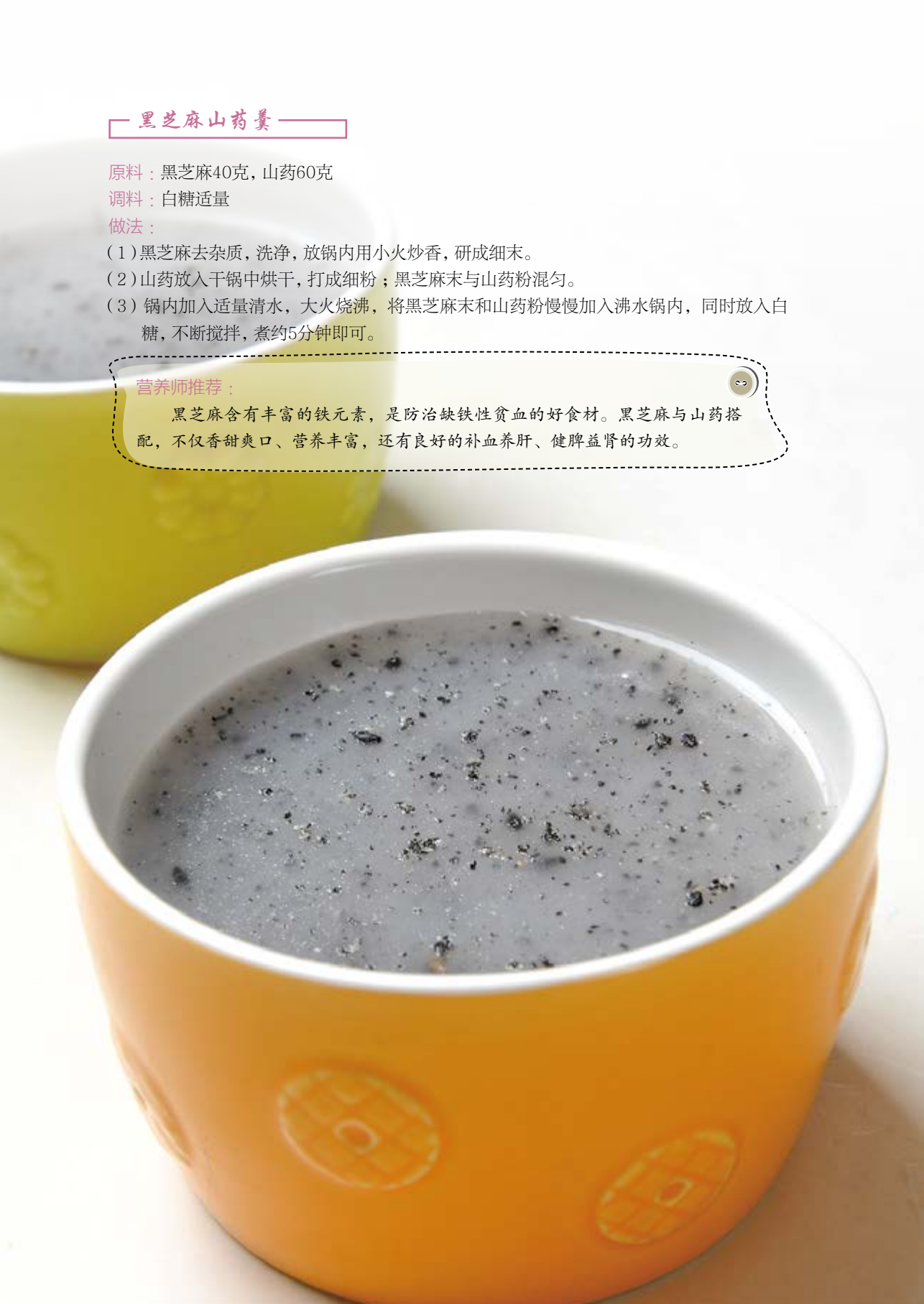
（1）黑芝麻去杂质，洗净，放锅内用小火炒香，研成细末。

（2）山药放入干锅中烘干，打成细粉；黑芝麻末与山药粉混匀。

（3）锅内加入适量清水，大火烧沸，将黑芝麻末和山药粉慢慢加入沸水锅内，同时放入白糖，不断搅拌，煮约5分钟即可。

营养师推荐：

黑芝麻含有丰富的铁元素，是防治缺铁性贫血的好食材。黑芝麻与山药搭配，不仅香甜爽口、营养丰富，还有良好的补血养肝、健脾益肾的功效。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

贫血保养好运动

促进血液循环伸展操

这套伸展操为许多女性所喜欢，常做可以有效促进血液循环、促进气血畅通，让你全身充满活力，增强身体的造血功能。

动作1：自然站立，双脚分开与肩同宽，目视前方，双手自然垂放在身体两侧。

动作2：吸气，双臂向上伸展，掌心相对。呼气，右脚向外转动90度，左脚转30度，腹部与上身向右转。



❶　❷



❸

动作3：呼气，弯曲右腿成直角，伸展颈部，仰头，目视上方；左腿伸直，左脚外侧及脚跟触地；保持该姿势，正常呼吸。吸气，按相反方向顺序恢复至初始姿势。重复上述步骤做另一侧。

温馨提示：因为动作简易，可适当加大运动量或适当调高动作难度，以达到身体锻炼的目的。

办公室椅上健身操

常常有人抱怨没有时间运动，其实运动并不一定需要特定的时间、特别的场地，只要有心，即使正坐在办公室的椅子上工作，你依然可以愉快地锻炼你的身体，以促进全身血液循环。



❶

动作1：头部健身操

坐于椅上，双脚踏实地面，挺胸、收腹、肩带自然下压。一侧手抓紧椅子，头部尽量侧向另一方至最大限度。然后，换另一侧做相同动作。

动作2：椅上转腰操

坐于椅上，双脚踏实地面，双手置于耳侧。收腹，向一侧、最大幅度做扭转腰部运动。然后，换另一侧做相同动作。



❷


❸

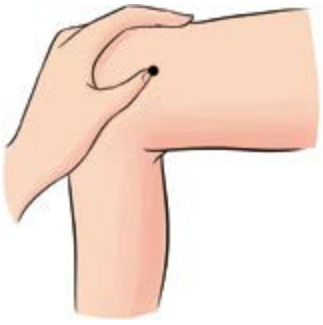
动作3：屈膝收腹操

坐于椅上，双手扶于椅子两侧，双腿屈膝。收腹，尽量使大腿贴近胸口。

温馨提示：做上述动作时，侧头、转腰、屈膝宜缓缓进行，动作切忌过快、过猛，以免造成运动损伤。

贫血调养的穴位

血海穴



血海穴

取穴方法：位于膝盖上方，大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头隆起处。

按摩手法：可握拳拍打，每次10秒，连续3 ~ 5次，或用指腹按摩，轻柔每侧3分钟，每天1次即可。

主要功效：俗话说："补血找血海，补气找气海。"血海穴是脾经所生之血聚集之处，有化血为气，运化脾血的功能。经常按摩该穴，可祛除人体内的瘀血，并促生新血。

三阴交穴

取穴方法：位于小腿内侧，内足踝上3寸，踝尖正上方胫骨边缘的凹陷中。

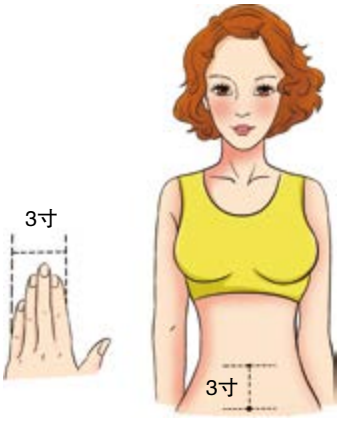
按摩手法：用拇指和食指一起轻轻揉捏，直至感到微微发热为止，一般以1 ~ 2分钟为宜，每天可以按摩2 ~ 3次。

主要功能：三阴交穴是肝、脾、肾交汇的穴位，脾统血、肝藏血、肾生血，因此按摩三阴交穴有调和气血、补肾养肝的功效。



三阴交穴

关元穴



关元穴

取穴方法：位于肚脐下，正中线3寸处。

按摩手法：以中指指面或指节向下按压，并做圈状按摩约3分钟。

主要功效：足三里穴、关元空、气海穴是人体三大强壮要穴。关元穴被认为是"男子藏精，女子蓄血"之处。经常按摩该穴，可提高脾胃生化气血的功能。

第九篇　心脏疾病，突如其来要提防

心脏无小事，许多心脏疾病都是极其危险的。而女性罹患心脏疾病的概率是男性的4倍，尤其是更年期女性更是心脏疾病的高发群体。而且心脏疾病具有突发性的特点，更是让人防不胜防。因此，女性朋友们多掌握一些心脏疾病的防治知识很有必要。

第一章　女人心脏的保养关键

好心脏，才能好健康

门诊案例

倩倩是个年轻漂亮的女孩，在一家公司做文员，性格腼腆，平时不爱说话，常常喜欢一个人发呆。她和男友已经恋爱了3年，正准备结婚。本来这是件喜事，但婚前进行的检查，却让他们原本幸福的婚期推后了。

原来倩倩在去做婚前检查时才发现，自己患有先天性心脏疾病，即心脏功能不全。这种心脏疾病将有可能伴随着倩倩一生，且随着年龄的增加，会影响到以后的正常生活，甚至还有可能将这种疾病遗传给自己的孩子。



倩倩听到医生的诊断，几乎哭晕了。她找到我的时候，脸上写满了绝望。她哭诉说："为什么是我，我的爸爸妈妈也没有患过心脏病啊，不是说心脏病都是遗传的么？"

我没有出声，默默地将纸巾递给她身旁的男友，等她慢慢冷静下来之后，我才给她解释。像许多女性朋友一样，倩倩对于心脏疾病的认识，仅

仅停留在遗传这些关键词上。

事实上，心脏疾病的发生有多种因素，一种是由我们所说的遗传因子所致，另外一种则是由后天的环境所致。像倩倩这种情况，即使家里的父母亲没有心脏疾病的病史，但也并不代表就没有患上先天性心脏病的可能。

如果对心脏疾病有更多的了解，那么就可以提早预防和治疗，不至于等到心脏疾病发作的时候才后悔。在此也是要告诫各位女性朋友，应该多了解一些有关心脏疾病的知识，做好未病先防的思想准备，这样才能降低心脏病突袭所带来的风险和伤害。

心脏问题，防不胜防

医学专家研究指出，现代女性工作压力渐增，连带着影响心脏的健康。工作压力大的女性，罹患心血管疾病的概率要比正常人高40%，而罹患心脏病的概率要比正常人高88%，因心血管堵塞而需要接受手术的概率也增加43%。这意味着现代女性，尤其是现代的职场女性，正面临着严重的心脏疾病的威胁。

而心脏疾病因其病情的特殊性，一旦发病极有可能危及生命，让人防不胜防。所以，建议女性朋友要了解并进一步地认识心脏疾病，真正做到无病早预防，防患于未然；有病早治疗，亡羊补牢未为晚。心脏疾病的预防和治疗关键在于“早”。

心脏——你究竟了解多少

心脏被形象地称为人体的“发动机”，它在源源不断地向身体各个器官和组织输送着血液。如果按一个人心脏平均每分钟跳70次、寿命70岁来计算，每个人的一生中，心脏需要跳动近26亿次。一旦心脏停止了跳动，通过抢救也无法恢复的话，那么就意味着一个人的生命就此终结。

作为女性，心脏疾病一直都是身体健康的一大杀手。每年罹患心脏疾病的女性人数不断攀升，所以更应该引起足够的重视。那么，哪些女性群体会成为心脏疾病最喜欢突袭的对象呢？

★ 年龄大于55岁的女性朋友。

★ 吸烟者。

★ 高血压患者。

★糖尿病患者。

★高胆固醇血症患者。

★有家族遗传病史者。

★肥胖者。

★缺乏运动或者工作紧张者。

以上8类人群是心脏病的高发人群，请各位女性朋友自我检查，以及时预防心脏病，远离心脏病的风险。

第二章　原来，这都是心脏的求救信号

求救信号一：胸闷、呼吸困难

临床症状

心脏病较为明显的临床症状就是胸闷、呼吸困难。许多年轻女性因为生活不规律，晚上经常熬夜，也很容易出现胸闷和呼吸困难的症状，这是由于过度疲劳所致，但也很容易引发心脏疾病。

病因探讨

心脏是人体非常重要的器官，它影响着其他器官的正常运行，也同样保障着生命的继续。如果出现胸闷、心痛、呼吸困难，多半是由以下几种情况所引起。

★如果在较为安静的情况下，出现呼吸短促现象，但没有咳嗽、咳痰，那么很有可能是左心功能不全的表现。

★如果经常性出现胸闷及呼吸困难，但并没有呼吸道疾病的情况，那么很有可能是心脏疾病，如心肌缺血甚至心肌梗死等。



医生建议

心脏疾病是极其危险的一种疾病，其发病速度较快，而且病情危急，如果没有

及早地采取预防措施，很容易危及到生命。所以，建议女性朋友要注意观察先兆症状，及早发现病情，及早预防。

★ 如果在较为安静的情况下，自我感觉胸闷，而且呼吸不平稳、急促或是有困难，那么一定要及时去医院，进行检查诊断。

★ 心脏病早期的症状并不明显，所以建议有家族病史的女性朋友一定要及时去做心脏病筛查。

★ 即使是由感冒或是呼吸道感染等疾病所引起的呼吸不适也应引起重视，及时就医诊治。

★ 要保持乐观积极的心态，避免心情起伏过大，引发急性心脏疾病，如急性心肌梗死等。

★ 患有心脏疾病的女性患者，一定要听从医生的建议，避免参加一些危险刺激性的活动。

求救信号二：手脚麻木有异常

临床症状

手脚麻木是心脏病的另一个临床症状。这不同于我们平时说的手脚冰凉，手脚冰凉多半是由于体内寒气过重所致。手脚麻木明显体现在晨起的时候，有手脚不灵活、不听大脑指挥的明显感觉。而且在天气晴朗的时候，也能感觉到左肩、左手臂等部位，有阵阵的酸痛感。许多女性朋友长期坐着办公，缺乏运动也有可能出现手脚麻木现象，但请不要相互混淆。一旦发现较为严重的手脚麻木症状，请及时就医诊治。

病因探讨

不同情况下的症状所反应的病情自然也有所不同。如在天气很好的情况下，左肩、左手臂内侧却有阵阵酸痛，这有可能是冠心病。而手指末端或脚趾端明显粗大，甲面凸起如鼓槌状，则是慢性肺源性心脏病或先天性青紫型心脏病患者的明显症状。下肢水肿，则往往是心脏功能不全导致静脉血回流受阻的表现。经常性的心悸、气喘，只有下蹲才得以缓解，这是紫绀性心脏病的特有表现。女性朋友们可以根据具体的情况，进行自我检查。

医生建议

手脚麻木甚至酸痛是出现心脏疾病的重要信号，一旦出现这种情况，请遵循以下几点医生的建议。

★ 如果反复出现手脚麻木，一定要去就医诊治。

★ 经常锻炼，保持血脉畅通，加速血液循环，有助于缓解手脚麻木。

★ 少吃高脂肪、高油脂的食物，因为过多摄入这类食物容易造成血管堵塞，更容易出现手脚麻木。

★ 不宜长时间保持一种姿势，应该适时走动，尤其是长期伏案工作的女性朋友们更应该注意。

★ 注意保暖，身体受寒也很容易导致手脚麻木，并且会加剧原有心脏类疾病的病情。



求救信号三：皮肤有异脸色差

临床症状

在人们的印象里，皮肤病和心脏病应该是没有什么联系的。事实上，心脏病的体表特征之一正是皮肤出现异常。心脏疾病主要是由于血液和心脏出现问题所致，而毛细血管遍布全身，在皮肤下清晰可见，血液出现问题，自然皮肤会有症状。一旦发现皮肤异样、脸色差，就要务必引起重视了。

病因探讨

不同的心脏疾病会在皮肤上得到不同的体现，女性朋友可以根据这些皮肤

的症状进行自我检查。

★皮肤呈深褐色或暗紫色，可能是慢性心力衰竭、晚期肺源性心脏病的体现，这与机体组织长期缺氧，肾上腺皮质功能下降有关。

★皮肤黏膜呈青紫色，说明心脏缺氧，血液中的还原血蛋白增多俗称“紫绀”，一般引起紫绀的疾病常常比较严重，应及时就医诊治。

★脸色呈灰白发紫、表情淡漠，极有可能是心脏病晚期的病危面容。

★如果脸色暗红，则可能是风湿性心脏病、二尖瓣狭窄的特征。

★如果脸色苍白，则有可能是二尖瓣关闭不全的征象。

医生建议

如果皮肤或脸色呈现不正常的颜色，且较为明显，就连化妆品也无法掩盖的时候，女性朋友更应该第一时间去找医生，千万不能再拖延。

★女性朋友都想皮肤白皙，可是脸色苍白的时候要注意，不要以为是美白产品真的有效果，而是应该警惕心脏疾病的突袭。

★心脏疾病突发的可能非常大，所以提前预防更重要，定期检查是非常必要的。

★不要长期处于噪音污染的环境下，这极有可能诱发你的心脏疾病。

★注意自己的体重，对于肥胖的女性来说，不要再把减肥当口号了，而是要实际行动起来。必须知道肥胖是心脏疾病的危险诱因之一。

★皮肤有异常，不要单纯地依靠化妆品来掩盖，要知道很有可能这是心脏给你发出的信号，要提高警惕，及早去看医生。

★不经常锻炼的女性朋友，皮肤给你的信号也是在告诉你，你该锻炼了，因为你的心脏有可能已经负荷不起了，需要你通过加强锻炼来获得更强的动力。



第三章　这样做，心脏疾病远离你

心脏疾病，日积月累惹的祸

吃出来的不仅是肥胖，还有心脏疾病

现代女性各种压力都非常大，人们释放压力的方式各种各样，而“化悲愤为食量”是许多女性朋友钟爱的方式之一。不过，这样也会给自己的健康埋下祸根。因为不健康的饮食方式，带来的不仅是肥胖，还有心脏疾病。医学专家研究发现，心脏病的患病率与体重呈正比例关系，即随着体重的增加，心脏病的患病概率也会随之升高。在此，真诚地告诫各位女性吃货朋友们，爱吃不是罪过，会吃才是王道，让自己吃得过瘾还不长肉才是吃货的最高境界。

高血压，心脏疾病的一大诱因

说到高血压，许多年轻女性都会反驳，年纪轻轻的怎么可能患高血压。事实上，我国目前不仅对高血压知晓率低、治疗率低，血压控制率更低，发病率却逐年增加，而患病年龄却在不断年轻化。体重超重、高盐膳食、长期处于应激状态，这些都是导致高血压的危险因素。而长期精神紧张、焦虑、压抑也是重要的诱因。一旦患上高血压，意味着你有患心脏病的风险，因为高血压是导致心脏病的重要原因之一。

雾霾天气加剧心脏疾病的发作

许多人都知道，雾霾天气可能会引发或加重呼吸道疾病的发作。殊不知，雾霾天气更“伤心”，同样也会加剧心脏疾病的发作。因为人们的呼吸道受到刺激的时候，会引起呼吸困难或急促，加剧心脏衰竭。女性朋友千万不要为了爱美，而在雾霾天露出自己漂亮的脸蛋，一定要戴好口罩，做好防护措施。此外，也要注意雾霾天的时候不要进行户外锻炼。

长期劳累，累出心脏疾病

生活中，有些女性朋友为了事业，忙于工作，经常加班加点，熬夜通宵，甚至是不能正常吃饭，长此以往心脏都在超负荷运转，很容易诱发心脏疾病。作为现代女性，爱自己要从爱惜自己的身体开始。努力奋斗没有错，但请在保

证身体健康的前提下，因为身体才是革命的本钱！

爱吃烧烤、油炸食品，增加心脏患病风险

吃点烧烤是时下许多女性朋友的消遣。殊不知，烧烤和油炸食品统称为高温食品，这些食品经过高温之后会产生一种称为晚期糖化终产物的血液化合物，这种化合物会减少细胞的弹性，并增加患心脏病的风险。而油炸食品中还含有一种转脂肪酸，它是对心脏危害极大的一种物质。

心情压抑更易患心脏疾病

各种不良的情绪需要及时的发泄，一旦压抑在胸中，萦绕于脑际、心间，干扰大脑与心脏的神经调节，就会增加患心脏病的可能性。

8 个好习惯，让你的心脏更健康

控制体重，降低心脏病患病风险

研究发现，体重每增加10％，胆固醇平均增加18.5％，冠心病危险会增加38％；体重增加20％，冠心病危险增加86％。而且有糖尿病、高血压的人比没有糖尿病、高血压的人冠心病患病率增加一倍。所以，保持正常体重，是降低患心脏病的危险的重要措施。

远离香烟，保护心脏

通常吸烟者以男性居多，但也有部分女性存在着吸烟的不良习惯。有关研究表明，吸烟者冠心病的发病率高出不吸烟者3倍，这是由于烟草中的烟碱可以使心跳加快、血压升高、心脏耗氧量增加、血管痉挛、血液流动异常及血小板的黏附性增加。这些不良影响会导致心脏受损，而且吸烟还是造成心绞痛发作和突然死亡的重要原因。

少喝酒，减少对心脏的毒害

美国科学家曾证实乙醇对心脏具有毒害作用。过量的乙醇摄入会降低心肌的收缩能力，而对于已经患有心脏病的女性来说，酗酒不仅会加重心脏的负担，甚至会导致心律失常，并影响脂肪代谢，促进动脉硬化。

改善生活环境，减少心脏病诱因

污染严重及噪音强度较大也是心脏病的诱因之一，尤其是本身已经是心脏病患者的女性，更应该要远离这样的生活环境。因此，改善居住环境、扩大绿化面积、降低噪音、防止各种污染，才能让自己更“放心”。

避免拥挤，小心心脏病突发

越是拥挤的地方病菌也会越多，意味着被感染的概率也越高。无论是病毒性心肌炎、扩张型心肌病，还是冠心病、风心病，都与病毒感染有关，即便是心力衰竭也常常由于上呼吸道感染而引起急性加重。所以，注意避免到人员拥挤的地方去，尤其是在感冒流行季节，以免受到感染，导致心脏病突发。

合理饮食，养好身心

饮食对于心脏病也有一定影响，如果长期暴饮暴食，摄入过多的脂肪导致肥胖症、高血脂、糖尿病等也同样会导致心脏疾病，如心血管堵塞等。所以，要想预防心脏疾病，合理的饮食安排非常必要。

适量运动，健康有活力

维持经常性适当运动，有利于增强心脏功能，促进身体正常代谢，尤其对促进脂肪代谢，对预防动脉粥样硬化有重要作用。即使是心脏病患者，也应根据心脏和体力的实际情况，参加适当体力活动，这样有助于促进血液循环，增强抵抗力，提高身体机能。但不建议进行剧烈运动，活动量应以逐步增加为宜。

规律生活，保持心情愉快

健康而有规律的生活习惯有助于预防心脏疾病，而且保持心情愉悦，避免情绪激动和过度劳累，既是预防心脏疾病的重要方法，也是心脏病调养的重要方式。

第四章　调养心脏的健康饮食

好“心”需要食来养

坚果类，降低患心脏病的风险

适量吃些坚果类食物，如核桃、腰果、杏仁等，不仅能摄入膳食纤维，还可摄入对心脏有益的、丰富的氨基酸和不饱和脂肪酸，能降低患心脏病的风险。

薏苡仁，保护心脏健康

薏苡仁富含的水溶性纤维，可以加速身体排出多余的胆固醇，从而有利于保护心脏健康。

黑芝麻，抵抗动脉硬化

黑芝麻中含有不饱和脂肪酸和卵磷脂，能维持血管的弹性，改善心脑血管功能，抵抗动脉硬化。

马铃薯，预防心脏功能不全

心脏疾病特别是心功能不全的患者，多伴有低钾倾向。常吃马铃薯，既可补充钾元素，又可补充糖、蛋白质、多种维生素及矿物质。

菠菜，保护心血管功能

菠菜所含有的叶黄素、叶酸、钾和纤维能够帮助心脏保持一个健康的状态，保护心血管功能。研究发现，相比不吃蔬菜的人群，每天吃两份蔬菜的人患心脏病的风险下降了25%。

黄豆，有效降低血脂

黄豆富含不饱和脂肪酸、维生素E和卵磷脂，能有效降低血脂。黄豆中含有大量的亚麻二烯酸，能降低胆固醇和血液的黏滞性。黄豆富含的优质蛋白质，也对心脏健康非常有益。

大蒜，阻止血栓形成

大蒜所含的硫化物质混合物，可以减少胆固醇、阻止血栓形成，对于保护心脏具有积极作用。对于“三高”患者来说，每天吃3克大蒜，可使血脂和胆固醇明显下降。

山楂，软化血管

山楂中的黄酮类与三萜类物质为最主要的降压功臣，能够防治心血管疾病，降低血压和胆固醇、软化血管，对预防动脉粥样硬化、心血管疾病十分有益。

金橘，心脏疾病食疗佳品

金橘中含维生素P，对维护心血管功能，防止血管硬化、高血压等疾病有一定的作用，对于患有高血压、高血脂、心脏病的女性来说，金橘是预防心脑血管并发症的食疗佳品。

心脏疾病患者的饮食黑名单

苦瓜

苦瓜清热去火属苦寒食物，但是心脏疾病患者多为心脾阳气不足，如果过食苦寒食品，就会损伤人体阳气，加重病情。所以，有心脏疾病的女性朋友应该少吃苦瓜。

慈姑

慈姑也属于苦寒食物，所以阳气不足所致的心脏疾病患者不宜过多食用，但饮食油腻引起的心脏病者可适当吃些。

虾子制品

虾子的制品包括虾皮和虾米，它们的含盐量很高，会导致钠水潴留，增加血容量，加重心脏负担，而且富含胆固醇，对心血管不利，心脏病等心血管病患者应少食。

墨鱼

墨鱼的胆固醇含量非常高，多食易导致动脉粥样硬化，不利于保护心血管健康。高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化、心脏病等心血管病及肝病患者应慎食。

肥肉

肥肉的脂肪含量可高达90.8%，而且多为饱和脂肪酸，多吃肥肉会导致体内形成更多的粥样硬化斑块，容易导致肥胖和各种心脏疾病。虽然大多数女性对于肥肉有一定的抗拒感，但用肥肉煎出来的油做菜也一样有影响，所以提醒女性朋友们要注意。

瑶柱

瑶柱是干贝制品的总称，其味道十分鲜美，但同时也含有较多的胆固醇，多食会引起血胆固醇增高，加速动脉硬化。因此，患有高血脂、脂肪肝、肥胖症、心脏病的女性朋友应少食。

猪内脏

这里主要说的是猪大肠和猪腰，虽然女性朋友们可能会对内脏类有一定的抗拒感，但作为火锅汤菜的它们依然是深受欢迎的。猪大肠含有较高脂肪和胆固醇，会增加血管动脉粥样硬化的风险；猪腰胆固醇含量也很高，摄入过量会增加冠心病、心绞痛、心梗等疾病的发病率。

鸡肝

鸡肝含有大量的胆固醇，长期食用可导致动脉粥样硬化，对心血管健康极为不利。因此，女性朋友应多加注意。

8 道心脏调养食谱

玉米粥

原料：鲜玉米粒150克，粳米100克

做法：

（1）粳米洗净，倒入清水中浸泡30分钟；鲜玉米粒洗净备用。

（2）锅中加适量清水，倒入粳米、泡米的水和鲜玉米粒，大火煮沸后改小火熬煮成粥即可。

营养师推荐：

这款粥简单易做，且营养又健康，可以作为上班女性的早餐之选。有关研究发现，玉米中的维生素含量非常高，是稻米、小麦的5 ~ 10倍。玉米还含有核黄素、维生素等营养物质，能有效预防心脏病、癌症。





腰果莲子粥

原料：糯米100克，腰果、莲子各50克
调料：白糖适量
做法：
（1）糯米洗净，用清水浸泡半小时。
（2）腰果、莲子分别洗净，放入锅中，加适量清水煮熟，捞出沥水。
（3）锅中加适量清水，下糯米熬煮成粥，粥熟后放入腰果、莲子继续煮2分钟，加少许白糖调味即可。

营养师推荐：
腰果中富含的微量元素和维生素可软化血管，有良好的养护心脏、延缓衰老的功效。这款粥可清热解毒、养心补肾。

山楂粥

原料：粳米100克，山楂20克
调料：盐2克
做法：
（1）粳米淘洗干净，用清水浸泡半小时，捞出沥水；山楂洗净，切片。
（2）锅中加适量清水，放入粳米，大火烧沸，再用小火煮半小时。
（3）下入山楂片，继续煮10分钟，用盐调味即可。

营养师推荐：
山楂是公认的“心脏补品”，具有扩张血管、强心、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿、镇静等作用。





菠菜拌海蜇皮

原料：菠菜250克，海蜇皮100克
调料：葱花、姜末、芝麻油、盐各适量
做法：

（1）菠菜洗净，放入开水中焯熟，捞出、沥去水分，切段。

（2）海蜇皮洗净、切成细丝，倒入开水中略焯，捞出，过凉水，沥去水分。

（3）将菠菜段和海蜇丝装盘，撒入葱花、姜末，淋入芝麻油，加适量盐，拌匀即可。

营养师推荐：

菠菜所富含的营养素，有较好的养护心脏的功效。海蜇皮中脂肪含量极低，蛋白质和无机盐类等含量丰富，尤其含有丰富的钙和碘元素。菠菜与海蜇皮搭配，有祛风平肝、清热降压、补益心脏等功效。

绿豆薏苡仁汤

原料：绿豆60克，薏苡仁40克，新鲜山楂20克
做法：

（1）将绿豆、薏苡仁及山楂分别用清水洗净，新鲜山楂要去梗。

（2）把绿豆、薏苡仁混合，放入500毫升清水中浸泡30分钟，倒入砂锅中。

（3）放入山楂，大火煮沸，关火不要揭盖，闷15分钟后即可。

营养师推荐：

绿豆营养丰富，平时喝点绿豆汤，不仅能消暑止渴，还能起到排清体内毒素的作用。薏苡仁、山楂都是有益心脏健康的好食材，与绿豆搭配食用，可养护心脏、清热止渴、美容养颜。







土豆香浓汤

原料：土豆100克，蘑菇3只，洋葱、番茄各50克

调料：鲜牛奶、奶油、植物油、面粉、盐各适量

做法：

（1）蘑菇洗净，焯水，切片；土豆去皮洗净，切丁，煮熟；番茄、洋葱分别洗净，切丁。

（2）锅中加入3勺奶油、1勺植物油和适量面粉，炒至微黄时倒入鲜牛奶和4杯清水煮至浓稠。

（3）放入土豆、蘑菇、洋葱、番茄，继续煮沸，加少许盐调味即可。

营养师推荐：

土豆就是马铃薯，是心脏疾病患者应该吃的好食物，其能有效改善心脏疾病患者伴有的低钾问题。这款汤香气浓郁，有良好的健脾养心、预防便秘的功效。

紫菜豆芽汤

原料：黄豆芽150克，紫菜（干品）50克

调料：蒜末、芝麻油、盐各适量

做法：

（1）紫菜泡发后洗净，撕成小块。

（2）黄豆芽洗净备用。

（3）锅中加适量清水，放入紫菜和黄豆芽，大火煮沸，改小火焖煮15分钟，下蒜末、盐，点几滴芝麻油，搅拌均匀即可。

营养师推荐：

紫菜所含多糖可提高人体免疫力、显著降低人体血清胆固醇，有效保护心血管健康。豆芽是降低血液胆固醇、保护血管的好食材。这款汤可补益心肾、降脂降压。



心脏保养好运动

下蹲增强心脏能力

有些女性朋友下蹲站起来时，时常会有头晕的感觉，这是由于体位性低血压所致，而经常做做下蹲运动，则有利于改善人体的血管功能。在下蹲站起的过程中，会增强心脏血流的流动性，为血液循环增加动力，完成有效的脑部血液供应。

动作1：自然站立，两腿分开与肩同宽，脚尖略向外，两腿略弯曲，双手手指交叉、抱于脑后。



❷

温馨提示：整个运动过程中，动作宜缓慢，不要过猛、过于用力。此外，膝盖弯曲的同时腰部不能弯曲。



❶

动作2：然后，慢慢地下蹲，尽力蹲到你所能蹲的最低位置。随后，慢慢复原。

动作3：重复上述下蹲、站起动作。每次运动10分钟，每天1 ~ 2次即可。



❸

前弯后仰伸展操

恰当、合理的运动，不仅能帮助人体排出毒素、延缓衰老、预防肥胖，也对心脏健康非常有益，能有效降低患心脏疾病的风险。以下介绍一套“前弯后仰伸展操”，尤其适合在办公室里工作、长期久坐不动的女性朋友。



❶

动作1：自然站立，两腿稍分开，抬头、挺胸、收腹，双手手臂高举过头顶，掌心向前。

动作2：慢慢向下弯腰，直到手指触地，脊柱、手臂、双腿不要弯曲，再缓缓直立，回复到起始动作。



❷

动作3：身体慢慢后仰，尽量后仰至极限，头颈、腰背都要尽力后仰。上述身体前弯、直立、后仰为连续的一组动作，反复进行20 ~ 30次即可。



❸

温馨提示：动作的频率不宜过猛、过快，且前弯、后仰至要求幅度时，宜稍微保持几秒，以帮助身体更好地伸展。

心脏调养的穴位

内关穴



内关穴

取穴方法：位于手臂前臂内侧，腕横纹上2寸，两条筋脉之间，双手左右各一。

按摩手法：用拇指揉按内关穴，但力度要适中，以揉按至酸胀为佳。每天1次即可。

主要功效：内关穴被称为心脏的卫士，它直接关系心脏功能的调节。突发的心跳过速、心绞痛等都可以通过按压内关穴得以缓解。

神门穴



神门穴

取穴方法：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

按摩手法：用拇指分别按揉两侧神门穴，每次3分钟，每天2 ~ 3次。

主要功效：神门穴专治心脏疾病，如果出现心脏早搏、房颤时，可以通过按压神门穴来及时缓解。此穴可补益心经元气，濡养心脏。心脏元气充足，各种心脏疾病也会得到改善。

膻中穴



膻中穴

取穴方法：位于胸骨正中线上，与第4、5肋骨交界的地方，两乳头正中间的位置。

按摩手法：将手指放在膻中穴，量出一指宽的位置，在上下左右分别按揉，顺时针、逆时针各揉9圈。然后按揉膻中穴，顺时针、逆时针各揉36圈。每天1次即可。

主要功效：如果心脏出了问题，最重要的养护穴位就是膻中穴。早期心脏病患者会感觉胸口暗痛，按压膻中穴有痛感。此穴同样具有治疗作用，心脏病患者经常按摩膻中穴，可以促进血液流动，缓解胸闷、胸痛、心悸等症状。

第十篇　肾脏疾病，难发现，要小心

肾脏疾病在男性中的发病率要远远高于女性，但这并不代表女性就不会受肾脏疾病的威胁。甚至肾脏疾病对于女性来说，其危险性要更大一些，因为肾脏疾病在女性群体中更难被发现，因此往往会使病情加剧或错过最佳的治疗时间。

第一章　女人肾脏的保养关键

肾脏需要特别呵护



莉莉是某公司的销售人员，最近因为行业不景气，业绩总是低迷，公司考核又严格，她只好通过加班加点来提升业绩。除此之外，公司还安排了大量的会议，主管亲自在会议上点名批评业绩跟不上的同事。每天的开会时间是莉莉最害怕的时候，总担心自己什么时候一不小心就榜上有名。

在业绩和公司考核的双重压力下，莉莉压力剧增，失眠甚至已经开始成为常态。莉莉不是没有考虑过辞职，但一想着自己之前所做的客户积累，一旦离开又是一个新的开始，也许压力会更大，就不由得打消了辞职的念头。

可就在最近，莉莉开始明显感觉到身体不适，起初只是头痛。莉莉以为是最近压力大睡不好所导致的，就没太在意，自己买了点感冒药和止痛药来吃。没想到还不到一个星期，头痛的毛病非但没有一点好转的迹象，反而还出现头晕、乏力的现象，甚至脸上也出现了水肿。这时的莉莉才惊觉病情的严重，于是找到了我。

我经过系统的检查，明确诊断之后，发现莉莉患上的是慢性肾炎，极有可能是因为压力过大所致。莉莉由于对病情不了解，服用某些含有毒性的药物，从而加剧了病情。这也提醒了广大的女性朋友，千万不能私自乱用药，以免对病情造成不好的影响。经过一段时间的调理，莉莉的病情也慢慢有所好转。

肾脏疾病的病因较为复杂，所以更难被发现。女性朋友们要具体地了解肾脏疾病的特点和症状，才可以进行初步的自我检查和诊断，及时发现并就医诊治，这样才能得到更好的治疗，以免贻误病情。



肾脏问题，更难发现

在接触的许多女性病患中，各年龄层的都有，她们都是因为“起病时没有疾病症状、没有进行尿检”等各种原因忽视了肾脏疾病给自己发出的一些信号，从而耽误了治疗。

“发病率高、病程进展快、医疗费用高、知晓率低”是肾脏病专家对于目前肾脏疾病的特点总结。而对于女性朋友们来说，很多其他的疾病会与肾病有共同的症状，所以往往也会因此而被迷惑，从而忽视肾脏疾病患病的可能。

目前慢性肾脏病的发病率为10％～13％，但仅仅只有9.7%的人知道自己生病了。所以，慢性肾病已成为危害人们健康的“沉默杀手”。

所以，基于肾脏疾病难发现、难治疗的特点，女性朋友们更应该提高“未病先防，既病防变，愈后防复”的意识，做好自我调养，这样才能更好地抵抗肾脏疾病的侵袭。

肾脏——女人的健康调节表

肾脏是人体的重要器官，它可以说是女性的健康调节表，具有以下几个重要的作用。

排出体内代谢产物及有害物质

人体在新陈代谢过程中会产生许多有害物质，除其中一小部分由胃肠道排泄外，绝大部分由肾脏排出体外，从而维持人体的正常生理活动。因此，一旦肾脏出现问题，各种废物及有害物质在体内积聚，就会引起各种病症。我们形象地把肾脏保留营养物质、排除毒素的作用称作“血筛子”。

生成尿液维持体内水平衡

生成尿液和维持体内水平衡是肾脏的主要功能。当血液流过肾小球时，会滤出一种和血浆一样但不含蛋白质的液体叫原尿，原尿通过肾小管时又将其中绝大部分水、全部的糖和一部分盐重新吸收，送回血液。剩下的含有残余物质的浓缩液体就是尿，约占原尿的1%。正常人一天尿量为1000 ~ 2000毫升，一般呈淡黄色，尿量过多或过少及颜色的变化都预示着肾脏功能的改变。

维持体内电解质和酸碱平衡

肾脏对体内的各种电解质具有调节作用，这些电解质的平衡对体液的渗透压稳定很重要。另外肾脏对体内酸碱平衡也起调节作用，它能把任何一种在血液中增多的物质排出体外，并能控制酸性和碱性物质排出的比例，以保持和调节酸碱平衡。因此，肾脏的稳定功能也被称作“调节器”或“稳压器”。

调节血压

肾脏分泌的肾素可以使血压升高，同时肾脏分泌的前列腺素又具有使血压下降的功能。因此，肾脏对于血压具有一定的调节作用。

第二章　原来，这都是肾脏的求救信号

求救信号一：全身水肿

临床症状

水肿是肾脏疾病最常见的症状之一，也是较为明显的症状之一。根据病情轻重不同，水肿的程度可轻可重，轻微的水肿不可见，仅表现为体重增加或在

清晨眼睑和面部稍许肿胀；重度水肿易出现于身体低垂部位，如双脚踝内侧、双下肢、腰骶部等，甚至全身明显水肿并伴有胸、腹腔积液，致体重增加数十斤。肾脏疾病所引起的水肿最常见的临床症状为凹性水肿，即用手指按下去你会看到出现凹陷且不易回弹。女性朋友们如果出现水肿，不妨用这种方法进行自我检查。



病因探讨

身体排出水分主要依靠肾脏，一旦肾脏出现疾病，就会影响身体水分正常的排除，多余的水分潴留在体内时，就会出现水肿。出现肾脏性水肿的原因通常有以下两种。

★ 肾小球滤过下降，即出现肾炎或大量蛋白尿导致血浆蛋白过低所致。

★ 肾脏原发性疾病引起的全身性水肿，可分为肾炎水肿和肾病性水肿。

医生建议

肾脏是非常重要器官，一旦出现问题，就容易导致身体各项机能下降，严重危害女性朋友的身体健康。建议一旦发现水肿，你可以采取以下做法。

★ 即使是轻微水肿，也应及时就医检查和诊断，以免错过最佳的治疗时间。

★ 水肿的人多伴随着低蛋白，所以饮食上要注意摄入蛋白质。

★ 应该严格控制水、盐的摄入，轻微水肿的话，可适当减少水、盐摄入；严重水肿，每日水摄入量应控制在1000毫升以下，饮食最好是无盐的。

★ 注意休息，避免过度劳累，否则会加剧水肿。

求救信号二：腰酸背痛

临床症状

腰酸背痛，对于女性来说是个较为困扰的问题。与男性的腰酸背痛相比，男性只要改善坐姿、在运动前加强暖身运动，就可以大幅改善腰酸背痛的症状。但女人的腰酸背痛，除了要考虑是否患上肾脏疾病，还可能涉及生理期的保养、鞋子的选择，以及厨房活动空间设计等各种因素。女性腰酸背痛不一定

是由肾病引起，但女性患有肾脏疾病则基本上都会伴随着腰酸背痛，所以对于这一症状同样不可忽视。

病因探讨

对于肾脏疾病，许多人一出现腰酸背痛的第一反应就是“肾虚”，其实这种说法是不完全正确的。女性如果患上肾脏疾病，会容易出现腰酸背痛，但不一定就是肾虚所引发的，也有可能是由肾炎或肾结石所导致的。

医生建议



★ 一段时间内出现莫名的腰酸背痛，建议及时去医院检查。

★ 不要经常性憋尿，因为憋尿容易引起肾脏疾病，导致腰酸背痛。

★ 要控制好性爱的频率，过于频繁易导致肾虚，通常就会出现腰酸背痛。

★ 做好腰背部的保暖，一旦寒气透过腰背部渗到皮肤下，一样会引发腰酸背痛。

★ 保证充足休息，不要劳累过度，避免经常弯腰驼背，引发损伤性腰酸背痛。

★ 保持良好的姿势，无论是良好的坐姿、站姿还是走姿，都能对腰背部起到很好的保护作用。

求救信号三：尿频、尿急、尿不尽

临床症状

尿液检查是检验是否患有肾病的重要手段。尿液量的或多或少，以及颜色的明显变化，都有可能是出现肾脏疾病的重要信号。一般情况下，正常人的尿量为平均每天1500毫升，每天4 ~ 8次，颜色呈淡黄色。肾脏病患者容易出现尿液增多或减少，颜色也会呈浓茶色、酱油色或浑浊如淘米水等症状表现，尿液中的泡沫也会逐渐增多。所以，尿频、尿急、尿不尽真的是肾脏在告诉你，它出了毛病，该带它去看医生了。

病因探讨

肾脏是体内重要的排水、排毒器官。如果尿液排出不正常，极有可能是肾脏出了问题。尿少的话说明肾脏已不能从尿液中排出人体的代谢废物和毒素，

无法调节水、电解质和内环境的稳定与平衡，应立即找医生诊治。多尿及夜尿是肾小管浓缩功能不全的表现，也就是中医所说的肾亏。尿频则多由于膀胱炎所引起。血尿是血液经损伤的肾小球、肾小管或混入尿液造成的。尿中泡沫增多是尿中出现大量蛋白的表现，此时应做尿常规及24小时尿蛋白定量检查。

医生建议

尿液是检验肾脏是否健康的一面镜子，一旦出现尿液异常现象，应及时就医检查。除此之外，肾脏病极其难发现，所以日常生活中应以预防为主，定期检查为辅，及时治疗是关键。不妨听听以下几点医生的建议。

- ★ 建议女性朋友至少每年进行一次尿常规检查，而对于罹患高血压、糖尿病、痛风的高风险人群，应该半年检查一次尿常规。
- ★ 改善生活习惯，少吃高盐食品，保证蛋白质的充足摄入。
- ★ 不宜过度劳累，过度劳累容易诱发肾脏疾病，以及加剧病情。
- ★ 有扁桃体炎、咽炎、感冒等感染性疾病要及时医治，避免进一步引起或加剧肾脏疾病。
- ★ 不要憋尿，憋尿容易引起肾脏感染。
- ★ 喝水要适量，并非越多越好，体内摄入过多的水分会加重肾脏负担，导致肾脏功能紊乱，出现肾脏疾病。
- ★ 坚持锻炼，健康的身体是抵抗一切疾病最根本的保障。

第三章　这样做，肾脏疾病远离你

保护肾脏必改的 8 个坏习惯

不良饮食引发肾病

不良饮食是伤肾的重要因素之一。如长时间不喝水，会造成尿量减少，尿液中携带的废物和毒素浓度便会升高，从而容易导致肾结石等疾病。长期饮食过咸，会导致血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而易引发肾病。吃海鲜伴啤酒、吃大量的高蛋白食物，会产生过多的尿酸、尿素氮等代谢废物，从而加重肾脏负担。此外，暴饮暴食不仅易导致肥胖，还会产生过多的代谢废物，同样会加重肾脏排泄的负担。

经常熬夜耗损肾元



研究发现，早晨7点以后，人体的生物钟逐渐过渡为兴奋状态，体内肾上腺素分泌的波形也随之升高，到晚上随着抑制中枢发挥作用，肾上腺素分泌的波形会下降。如果不遵循这一规律，长期熬夜使肾上腺素分泌异常，就会出现血压持续升高，伤及肾脏。因此建议女性朋友们，养成良好的睡眠规律，早睡早起，每天睡足7 ~ 9小时。

滥用药物损害肾脏

滥用药物也是伤肾的罪魁祸首。因为药物大多是通过肾脏排泄的，如果用药种类太多、剂量太大，就势必加重肾脏负担。特别像四环素、利福平、链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素、阿司匹林、止痛药、某些抗癌药物等，如果应用不当或剂量过大更容易对肾脏造成损伤，导致肾脏功能障碍。

憋尿憋出肾脏疾病

我们常听人说：“太忙了，连上厕所的时间都没有！”憋尿是许多女性上班族、开车族的一个坏习惯，殊不知这会对身体健康造成危害。就肾脏来说，尿液在膀胱里储存太久很容易繁殖细菌，细菌会经过输尿管逆行到肾，导致尿路感染及肾盂肾炎。一旦反复发作，易引发慢性感染，不易治愈。

过度劳累损伤肾气

首先是体劳，强度较大的工作会导致身体疲劳，劳累过度会损伤肾气，导致肾脏疾病。其次是神劳，巨大的工作压力和生活压力导致精神无法放松，从而用脑过度，脑为髓之海，而肾主骨生髓，过度的脑力劳动容易伤肾。最后是房劳，房事过度也会损伤肾气，女性朋友会出现月经不调、白带过多等症状。

久坐不动容易伤肾

《黄帝内经》云：“久坐伤肾。”长时间坐着不动，会导致腹腔和下身的血液

循环受到阻碍，整个身体的气血运行也会受到牵连。此外，肾脏与膀胱相表里，长时间不动造成膀胱经的气血运行不畅，从而牵连到肾，引发肾脏功能异常，出现腰部肿胀、酸痛、麻木等症状。此外，长期坐着的女性上班族往往是脑力工作者，用脑过度也会损伤肾脏，等于是给受损的肾脏“火上浇油”。



爱喝饮料加重肾脏负担

经常喝饮料也会损伤肾脏。这是因为正常的人体体液呈弱碱性，而常见的饮料多数为高度酸性，饮用后使体内酸碱度发生明显变化。肾脏有调节人体体内酸碱度的功能，经常喝饮料，易给肾脏带来负担，增加肾脏损伤的概率。

经常生气肾脏易损

女性由于自身生理结构和性格因素等原因更容易引起肾病。相对比男性而言，女性的免疫力更低一些，更容易受到免疫类疾病侵袭。当免疫系统受到损害后，肾脏也不可避免地受到损害。同时女性天生敏感的神经更容易陷入负面情绪中无法自拔，使得机体的免疫力受影响，肾脏可能因之出现亏损。

养肾护腰跟着学

腰背保暖是关键

许多女性朋友为了爱美、爱漂亮，即使天气非常寒冷，依旧穿着轻薄的衣服，尤其是把自己的腰部和背部暴露在外，这也是女性患肾脏疾病的一个重要诱因。女性的腰背部是需要重点保护的身体部位，一定要做好防寒保暖工作，这样才能保证子宫、肾脏等各个器官功能的正常运行。而且在低温环境下，血管收缩、血压升高、小便量减少、血液凝聚力变强等因素都容易使肾脏出现问题。

健康饮食是保障

女性朋友要预防肾脏疾病，更应该注意选择健康合理的饮食结构，应遵循低磷、低盐、低蛋白的原则。我们常见的含磷高的食物有：麦片、黄豆、冬菇、紫菜、奶粉、肉松、鱿鱼干、动物内脏等。肉类的含磷量明显高于植物类，所以应多吃蔬菜少吃肉。我们常见含钠高的调味品有：盐、味精、蚝油、酱制品、梅菜、咸菜、榨菜等，应该少放这些调味品。

适量饮水不憋尿

前面有提到憋尿是导致肾脏疾病的重要原因，那是因为尿液潴留在膀胱，就如同下水道阻塞后容易繁殖细菌一样，细菌就会经由输尿管从而感染肾脏。所以，建议每天补充8杯水，共约2000毫升，每次喝水量不宜超过250毫升，定时定量的饮水不仅有益于健康，更能保护肾脏。

控制糖尿病和高血压

血压控制不好、患糖尿病太久常并发血管硬化。而肾脏就是由数百万个微血管球组成。血压、血糖控制不好，肾脏损坏得快。所以，保护肾脏，要从控制和高血压和糖尿病开始。

不乱吃药听医嘱

日常生活中，感冒是最常见的疾病，许多女性朋友家中都常备感冒药，有点小感冒就吃几颗。殊不知，许多市售的止痛药、感冒药和中草药都有一定的毒性，长期服用会使毒性累积在肾脏当中，导致肾脏疾病。所以，不要不经医师处方就乱吃药，即使是医师处方的抗生素、止痛药也应该知道其副作用，明确服用疗程。

定期进行肾脏检查

女性朋友最好每半年做一次尿液和血液肌酸酐和尿素氮检查，这样才能及时筛查肾脏疾病。而且怀孕的女性更要注意，妊娠期肾脏负担会加重，应该定期检查肾功能，以免因妊娠毒血症转变成尿毒症。

第四章　调养肾脏的健康饮食

公认的养肾好帮手

我们已经知道，不良的饮食习惯是伤肾因素之一。因此，养肾必须改掉那些不良的饮食习惯。此外，养肾宜多吃有益肾脏健康的食物。以下几类食物就是公认的养肾好帮手。

黑色食物

传统医学认为，“黑色入肾”，因此常吃黑色食物能补益肾脏，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、墨鱼、海参等。现代营养分析则表明，黑色食物中含有丰富的抗衰老物质，如黑米、黑豆、黑芝麻中富含维生素E，黑米中还含有硒元素，这些物质都具有很强的抗氧化作用，可以有效清除自由基，而自由基是加速人体衰老的重要原因，因此黑色食物能延缓衰老，而衰老是肾虚的表现之一，这也是黑色食物能补肾的重要原因。

咸味食物

五味与五脏相对应，酸入肝、甜入脾、苦入心、辛入肺、咸入肾，因此常吃咸味食物对肾脏有益。比如盐，有补肾、引火下行、润燥祛风、清热渗湿等功效，但要把握好盐的摄入量，否则饮食过咸又会损伤肾脏健康。此外，许多海产品及某些肉类都属于咸味食物，如海带、紫菜、海藻、海蜇、海参、墨鱼、虾、猪肉等。

豆类食物

五谷中和肾关系最密切的就是豆类，如黄豆。现代营养分析表明，黄豆营养价值很高，含有丰富的植物蛋白质、人体必需氨基酸，所含大豆异黄酮可延缓衰老，丰富的卵磷脂亦有防止血管硬化的功效。传统医学中，黄豆被称为“肾谷豆”，具有良好的补肾作用。此外，黑豆、绿豆、红豆、豌豆等，都是补肾的好选择。

栗子、山药

栗子是五果中最养肾的，对肾虚也有良好的食疗功效。《本草纲目》指出：“栗治肾虚、腰腿无力，能通肾益气、厚肠胃。”不过，栗子生吃不易消化、熟食又易滞气，因此一次不宜多食。

山药可药食两用，不仅有很强的补肺、健脾的功效，还能益肾填精。李时珍说山药：“益肾气，健脾胃。”《本草经读》则指出：“山药能补肾填精，精足则阴强、目明、耳聪。”山药的吃法很多，能生吃、熟吃、做菜肴、做主食、做粥等。

8道肾脏调养食谱

红糖黑米粥



原料：黑米200克
调料：红糖适量
做法：
（1）将黑米洗净，用清水浸泡3小时。
（2）锅中加适量清水，倒入泡好的黑米和泡黑米的水，开大火煮沸后改小火熬煮成粥。
（3）加入适量红糖，搅拌均匀，再次煮沸即可。

营养师推荐：

黑米是米中珍品，又被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸及铁、钙、锰、锌等微量元素，有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效，是滋阴补肾的好选择。



大枣木耳汤

原料：黑木耳（干）20克，大枣（干）60克
调料：红糖10克
做法：
（1）黑木耳、大枣用水洗净，再用清水浸泡30分钟。
（2）将泡好的黑木耳、大枣及浸泡的水一起倒入锅中，大火煮沸，改小火煮至熟烂，加红糖调味即可。

营养师推荐：

黑木耳有润肺、补肾、止血、益气等功效，常用于辅助治疗肺虚咳嗽、咯血、便秘等症。这款汤有良好的补益心肾、养肝补血、防治便秘的作用。

芡实莲子粥

原料：芡实50克，粳米100克，莲子30克
调料：冰糖适量
做法：
（1）芡实、莲子分别洗净；粳米洗净，用清水浸泡半小时。
（2）砂锅中加适量清水，放入芡实、莲子、粳米，大火煮沸，改小火熬煮成粥。
（3）粥熟后，加适量冰糖调味，稍煮即可。

营养师推荐：

芡实有祛湿止带、益肾固精、补脾止泻的功效，可用于梦遗滑精、尿频遗尿、脾虚久泻、白浊带下等症。这款粥可补中益气、提神强志、开胃补肾。





豆沙夹心糕

原料：牛奶饼干10片，绿豆沙，低筋面粉、蛋液各适量
调料：植物油适量
做法：
（1）取牛奶饼干一片，放上一点绿豆沙，再放上另一片饼干，按紧，低筋面粉、鸡蛋调成稀一点儿的全蛋浆。
（2）烧盘扫油，将绿豆饼生坯放入烧盘，收口向上，摆入烧盘，入炉用中火烧至呈金黄色，取出烧盘，逐个将绿豆饼裹上全蛋浆，翻身，再入炉，稍烧至底部上色即可。

营养师推荐：

绿豆蛋白质的含量几乎是粳米的3倍，多种维生素、钙、磷、铁等无机盐都比粳米多。因此，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有“食中佳品，济世之食谷”之说。

黄精粥

原料：黄精30克，粳米100克

调料：冰糖适量

做法：

（1）黄精洗净、切片，放入砂锅中加适量清水煎煮，去渣留汁备用。

（2）粳米洗净，加适量清水煮粥，粥八成熟时，倒入黄精汁，继续煮至粥熟，加适量冰糖调味即可。

营养师推荐：

黄精是滋阴强壮药，功同地黄而不腻，是理想的补益佳品。这款粥不仅能滋补肾阴，还有抗菌、抗衰老、美容养颜等功效。



锁阳补肾粥

原料：锁阳15克，黑豆30克，莲子、核桃仁各15克，粳米100克

调料：冰糖适量

做法：

（1）黑豆洗净、泡软；莲子去心、洗净；核桃仁捣碎；锁阳洗净、用纱布包好。

（2）砂锅中加适量清水，放入粳米、黑豆、莲子、药包一起煮粥。

（3）粥熟后，去掉药包，撒入核桃仁，加适量冰糖调味即可。

营养师推荐：

锁阳有补肾润肠的功效，可用于治疗阳痿、早泄、尿频、尿血、血枯便秘、腰膝痿弱、失眠脱发及气血不足引起的不孕症等。这款粥可健脾益气、补肾助阳。





鹿茸蛋花汤

原料：鹿茸4小片，鸡蛋1个

调料：盐少许

做法：

（1）鹿茸洗净，用半碗清水浸泡一夜。

（2）将装有鹿茸的碗（包括浸泡鹿茸的水），放入锅中隔水蒸40分钟。

（3）鸡蛋打散制成蛋液，放入鹿茸汤中，加少许盐调味，继续蒸2分钟即可。

营养师推荐：

鹿茸属于珍贵补品，有补肾、壮阳、填精的作用，尤其对腰膝酸软、手脚冰凉、怕冷等症疗效显著。

拔丝山药

原料：山药400克，绵白糖200克

调料：植物油100克，芝麻10克

做法：

（1）山药去皮洗净，切成滚刀块，放入水中煮熟，再放入油锅中炸至金黄，捞出控油。

（2）将油倒出，留少量余油滑锅后倒出，放入适量清水（约100毫升）和绵白糖，一边烧煮一边搅拌，糖液由翻大泡变为翻小泡，颜色慢慢变成蜜色。

（3）待小泡也快消失时，迅速将炸好的山药倒入锅中翻炒，让山药全部均匀裹上糖浆，装盘撒上芝麻即可。

营养师推荐：

山药中所含的多酚氧化酶、淀粉酶等物质，可以提高脾胃的消化吸收功能。山药还有良好的滋肾益精功效，可用于肾亏遗精、白带过多、小便频数等症。



第五章　这样做运动，气血通畅保健康

肾脏保养好运动

腰部拍打健身操 ☞

“腰为肾之府”，经常做些腰部运动，对于预防肾亏及慢性腰肌劳损、腰酸背痛等症有明显疗效。而在所有腰部运动中，拍打健身操是最简单的。

动作1：拍打腰腹部

自然站立，全身放松，双手半握拳，以腰部为轴，左右转动。腰部向右转时，带动左手拍打右侧腰腹部，同时右手拍打左侧腰部。

腰部向左转时，带动右手拍打左侧腰腹部，同时左手拍打右侧腰部。



❶



❷

动作2：拍打腰眼至臀部

自然站立，全身放松，双手半握拳。用双手拍打腰眼部位，共拍打50次。

接着，从腰眼部起，拍打至臀部，共拍打50次。

温馨提示：以上拍打健身操，简单易行，不受时间、地点的限制。但必须注意，拍打运动先轻后重，先慢后快，刚柔相济，快慢适中，不要用力过猛。

坐姿腰部扭转操

简单来说，就是坐姿转腰运动，其可以有效锻炼腰部肌肉，加强腰部灵活度，促进血液循环，从而达到保养肾脏的目的。

动作1：坐在垫子上，挺直腰背部，胸部上提，锁骨向后展开，手肘自然弯曲，两手掌心向下，放于膝盖上。



❶



❷

动作2：身体自然转向右侧，左手放于右膝，右手放于身体侧后方。腰背部挺直，胸部向上提，目光自然转向侧方，吸气。

动作3：呼气，右胸带动身体自然向右后方扭转。保持3 ~ 5个呼吸。每次呼气时，身体再次向右后方扭转。呼气，身体回复起始动作。从相反的方向重复上述运动。



❸

温馨提示：身体转向侧方时，容易后仰。正确的做法是，腰背部垂直于地面。呼气转向后方时，容易耸肩，让手臂或颈部承受重量；正确的做法是，头颈部随身体自然扭转。

肾脏调养的穴位

腰眼穴

取穴方法：腰眼穴位于腰部，第四腰椎棘突下，左右约3.5寸凹陷处。

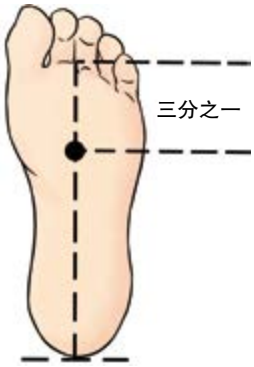
按摩手法：站立，两脚分开与肩同宽；两手互相搓热，手掌紧按腰眼处，稍停片刻，然后稍用力上下搓动；搓动时由下往上，速度宜稍快一些；每次搓动数十次，以感觉腰部发热为宜。

主要功效：经常搓腰眼穴，能固精益肾、畅达气血。



腰眼穴

涌泉穴



涌泉穴

取穴方法：位于足前部凹陷处，第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。

按摩手法：用拇指或食指指端放于足心涌泉穴处，来回按揉，每足揉100次。

主要功效：中医认为，涌泉穴是肾经的起点，人体的肾水会从这里源源流出，经常按摩涌泉穴可疏导心肾，还有助于促进睡眠、降低血压。

太溪穴

取穴方法：位于足内侧、内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。

按摩手法：用拇指分别按揉太溪穴，以感觉酸胀为宜，左右脚各揉动数十次。

主要功效：中医认为，太溪穴是肾经元气居住的地方，经常按摩有滋肾阴、补肾气的功效，可辅助治疗腰酸、腰痛、头晕、耳鸣、脱发、牙齿松动等肾虚症状。



太溪穴

俞府穴

取穴方法：位于胸部，人体正面中线左右三指宽，锁骨正下方。

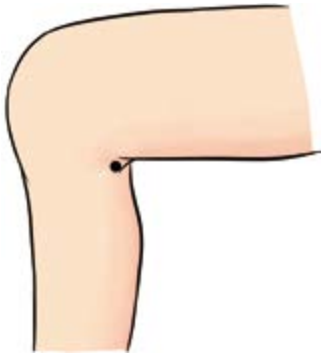
按摩手法：用双手的手指指端垂直按压俞府穴，每天2次，每次约3分钟。

主要功效：中医认为，肾经气血经由俞府穴回归体内，经常按摩该穴不仅能调动肾经气血，还可辅助治疗气喘、咳嗽、呕吐、胸痛、食欲不振等症。



俞府穴

阴谷穴



阴谷穴

取穴方法：位于膝盖关节内侧5厘米左右上方，或屈膝时，在半膜肌肌腱与半腱肌肌腱之间。

按摩手法：用指腹按揉阴谷穴，以感觉酸胀为宜，左右脚各揉动数十次。

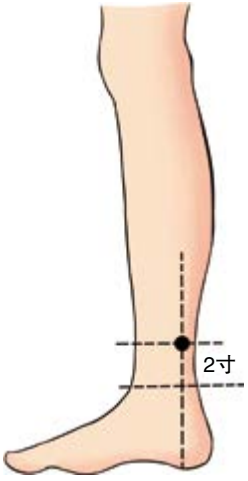
主要功效：经常按摩阴谷穴可理气止痛、益肾调经、除降浊气，能治疗遗精、阳痿、多汗、膝痛、带下、疝气、尿路感染、小便不利、阴囊湿痒等症。

复溜穴

取穴方法：位于小腿内侧，太溪直上2寸，胫骨与跟腱之间。

按摩手法：用指腹按揉复溜穴，以感觉酸胀为宜，左右脚各揉动数十次。

主要功效：中医认为，经常按摩复溜穴有补肾滋阴、利水消肿的功效，可较好地改善肾水不足、内火亢盛等状况。



复溜穴